DOCUMENT RESUME

ED 364 056 EC 302 629

TITLE	Cuaderno de Recetas Ilustradas para Jovenes con Impedimentos--Fara Estudiantes con Impedimentos Leves v Moderados (Notebook of Illustrated Recipes for Youth with Disabilities--For Students with Light and Moderate Disabilities).
INSTITUTION	Puerto Rico State Dept. of Education, Hato Rey. Office of Special Education.
PUB DATE	90
NOTE	186p.
PUB TYPE	Guides - Classroom Use - Teaching Guides (For Teacher) (052)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC08 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Cooking Instruction; *Disabilities; Elementary Secondary Education; Nutrition Instruction; *Reading Difficulties; Resource Materials; Safety; Special Education
IDENTIFIERS	Cook Books; Food Preparation; *Puerto Rico; *Recipes (Food)

ABSTRACT

This collection of recipes has been prepared with attention to the needs of students with disabilities who lack reading skills sufficient to be able to use ordinary cookbooks. Presentation in this illustrated form helps them understand the processes of food preparation as it introduces a basic culinary vocabulary. The teacher can use this collection as a complement to courses in nutrition and food preparation, taking into account the abilities of the student. Illustrated units contain information on: (1) culinary terms, (2) food groups, (3) accident prevention, (4) cooking utensils, (5) table service, (6) measurement, (7) menus, and (8) recipes for various categories of food. (SLD)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED 364 056

ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE INSTRUCCIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA AUXILIAR DE EDUCACIÓN ESPECIAL
HATO REY, PUERTO RICO

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
Minor changes have been made to improve reproduction quality.
Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

CUADERNO DE RECETAS ILUSTRADAS PARA JÓVENES CON IMPEDIMENTOS

(PARA ESTUDIANTES CON IMPEDIMENTOS LEVES Y MODERADOS)

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
Minor changes have been made to improve reproduction quality.
Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

EC 302629

1990

2

BEST COPY AVAILABLE

ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE INSTRUCCIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA AUXILIAR DE EDUCACIÓN ESPECIAL
HATO REY, PUERTO RICO

CUADERNO DE RECETAS ILUSTRADAS PARA JÓVENES CON IMPEDIMENTOS

(PARA ESTUDIANTES CON IMPEDIMENTOS LEVES Y MODERADOS)

1990

Todos los derechos reservados
conforme a la ley

Copyright, ©, 1989 by
Secretaría Auxiliar de Educación Especial
Departamento de Instrucción Pública
Estado Libre Asociado de Puerto Rico
El material curricular que se incluye
en este cuaderno ha sido recopilado
y adaptado con fines exclusivamente educativos.

NOTIFICACIÓN DE POLÍTICA PÚBLICA

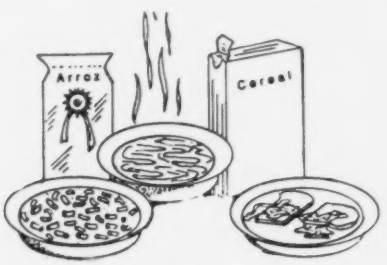
El Departamento de Instrucción Pública no discrimina por razón de raza, color, sexo, nacimiento, origen nacional, condición social, ideas políticas o religiosas, edad o impedimento en sus actividades, servicios educativos y oportunidades de empleo.

IMPRESO EN LOS TALLERES DE ARTES GRÁFICAS
DEL DEPARTAMENTO DE INSTRUCCIÓN PÚBLICA DEL
ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO – 1990
CALLE HOARE NÚM. 705 – SANTURCE, PUERTO RICO
Impreso en Puerto Rico – Printed in Puerto Rico

TABLA DE CONTENIDO

	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	1
RECONOCIMIENTO	2
TÉRMINOS CULINARIOS	3
GRUPOS DE ALIMENTOS	4
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	14
UTENSILIOS DE COCINA	19
EL SERVICIO DE LA MESA	26
CÓMO MEDIR PARA SER UN BUEN COCINERO	27
MENÚS	31

I. RECETAS

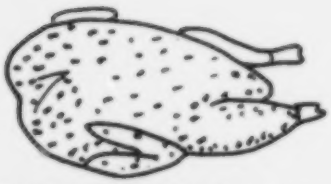


CEREALES

ARROZ BLANCO	36
AVENA	38
CODITOS CON SALCHICHAS	40
TOSTADAS FRANCESAS	43
PAN DE MAIZ	46

PÁGINA

II. POLLO Y CERDO



CHAYOTES RELLENOS 48

CHULETAS A LA MIXTA 51

EMPAREDADO DE JAMÓN PICADO 53

"HOT DOGS" GUISADOS 55

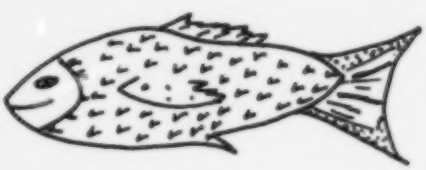
JAMÓN EN SALSA DE PIÑA 57

POLLO A LA JARDINERA 59

EMPAREDADO DE POLLO..... 61

EMPAREDADO DE TOCINETA ENTOMATADA 63

III. CARNES Y PESCADO



BISTEC ENCEBOLLADO 65

CANOAS DE PLÁTANO 69

CARNE MOLIDA GUISADA 74

ENSALADA DE TUNA 78

PESCADO FRITO EMPANADO 80

SERENATA DE BACALAO 82

PÁGINA

IV. VEGETALES Y FRUTAS

BUÑUELOS DE ÑAME 86

GUINEOS EN ESCABECHE 89

ENSALADA DE FRUTAS FRESCAS 94

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 96

ENSALADA MIXTA 98

PAPAYA MADURA 100

PIÑA FRESCA 102

V. BEBIDAS

BATIDA DE GUINEOS Y FRESAS 104

CAFÉ NEGRO 106

LECHE CON CHOCOLATE 108

PONCHE DE JUGO DE FRUTAS 110

SABROSURA DE FRUTAS 112

PÁGINA

VI. HUEVOS

REVOLTILLO DE HUEVOS 118

TORTILLA SENCILLA 120

VII. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS
(DERIVADOS DE LA LECHE)

ARROZ CON QUESO 122

MACARRONES CON QUESO 125

SURULLITOS CON QUESO 128

PÁGINA

VIII. OTRAS RECETAS

POSTRES-DULCES

AZUCARADO DE CHOCOLATE. 130

AZUCARADO DE VAINILLA 132

BIZCOCHO DE CHOCOLATE 134

BIZCOCHO ENROLLADO. 138

BIZCOCHO SENCILLO 142

GALLETAS DULCES 145

GELATINA DE FRESA 147

TEMBLEQUE 149

INTRODUCCIÓN

ESTE MATERIAL CONSTA DE UNA SERIE DE RECETAS ILUSTRADAS SOBRE LA CONFECCIÓN Y SERVICIO DE ALIMENTOS.

SE HA PREPARADO EN ATENCIÓN A LAS NECESIDADES DE ESTUDIANTES CON IMPEDIMENTOS QUE CARECEN DE DESTREZAS DE LECTURA APROPIADAS PARA COMPRENDER LOS LIBROS DE RECETAS COMUNES. LA PRESENTACIÓN DE ÉSTE EN FORMA VISUAL LE AYUDARÁ A COMPRENDER EL PROCESO DE PREPARACIÓN DE RECETAS. EL MISMO, INTRODUCE TAMBIÉN, UN VOCABULARIO BÁSICO, QUE FACILITARÁ AL ESTUDIANTE EL DESEMPEÑO DE TAREAS CULINARIAS, ASÍ COMO LA COMUNICACIÓN RELACIONADA CON ESTE TEMA, CON PROPIEDAD Y CORRECCIÓN.

SE INCLUYE MATERIAL ILUSTRADO SOBRE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS, UTENSILIOS DE COCINA, LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES, RECETAS DE PLATOS ESPECIALES Y ALIMENTOS DE FÁCIL PREPARACIÓN.

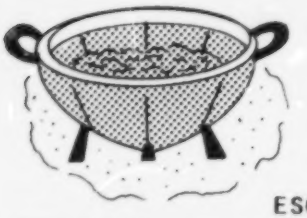
EL MAESTRO UTILIZARÁ ESTE CUADERNO COMO AYUDA COMPLEMENTARIA EN LOS CURSOS DE NUTRICIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS. DEBERÁ CONSIDERAR LAS LIMITACIONES DEL ESTUDIANTE AL UTILIZAR ESTE CONTENIDO Y SERÁ UNA OPCIÓN INCLUIR OTRO MATERIAL DE FÁCIL COMPRENSIÓN PARA AQUELLOS ESTUDIANTES QUE LO REQUIERAN.

RECOMENDAMOS LA UTILIZACIÓN DE MATERIALES CONCRETOS Y SEMI-CONCRETOS PREVIO A LA PRÁCTICA REAL. CONFIAMOS EN QUE ESTE MATERIAL SEA UNA HERRAMIENTA MÁS QUE ROMPA BARRERAS PARA EL DISFRUTE DE EXPERIENCIAS DEL DIARIO VIVIR, PROVEYENDO CONOCIMIENTOS Y DESTREZAS QUE AYUDARÁN A NUESTROS ESTUDIANTES CON IMPEDIMENTOS A VIVIR UNA VIDA MÁS PRODUCTIVA.

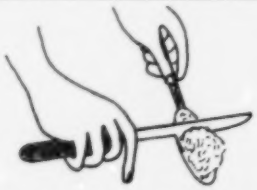
RECONOCIMIENTO

LA SECRETARÍA AUXILIAR DE EDUCACION ESPECIAL RECONOCE Y AGRADECE A LA SRA. NORMA I. SANTIAGO POR SU DILIGENCIA EN MECANOGRAFIAR ESTE CUADERNO.

TÉRMINOS CULINARIOS

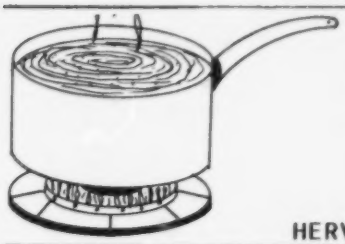


ESCURRIR

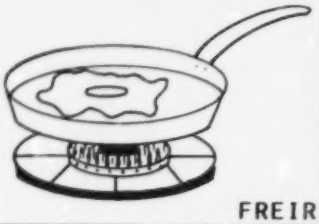


MEDIR EN CUCHARAS

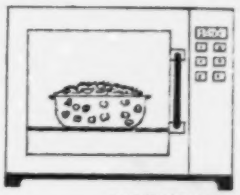
MEDIR EN TAZAS



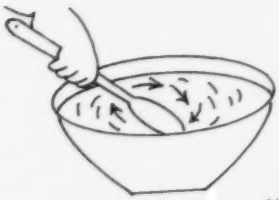
HERVIR



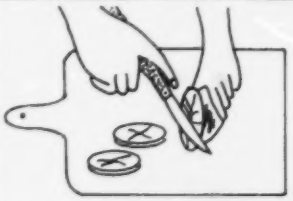
FREIR



HORNEAR

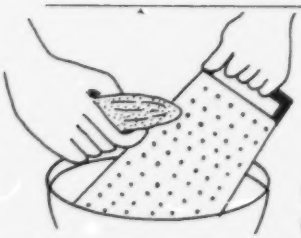


MEZCLAR

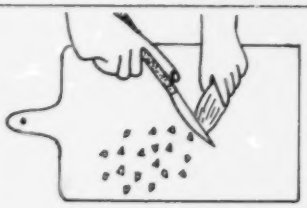


REBANAR

PELAR O
MONDAR



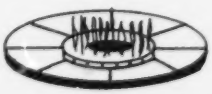
GUALLAR
O RAYAR



PICAR

SAZONAR
O ADOBAR

FUEGO ALTO



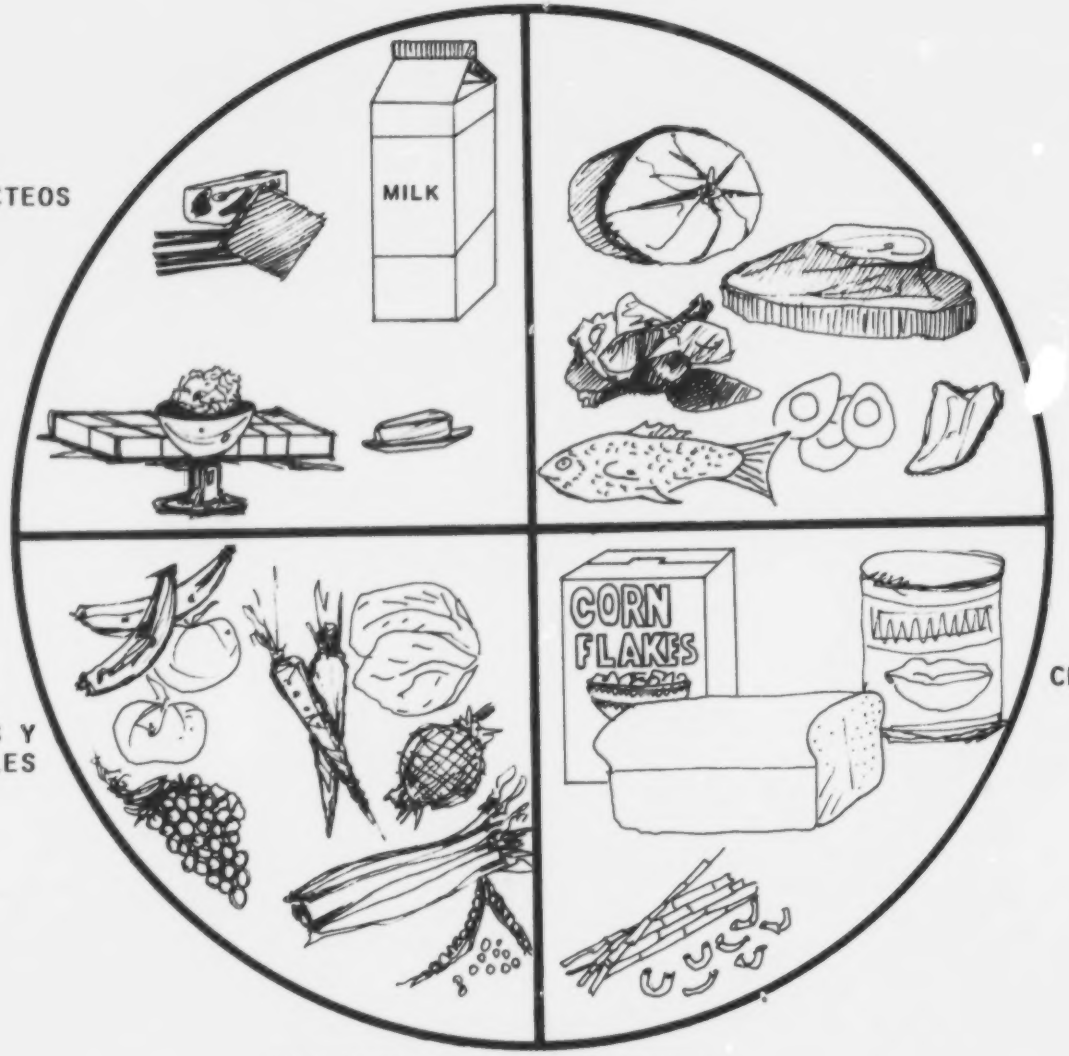
FUEGO MODERADO

FUEGO BAJO O LENTO

GRUPOS DE ALIMENTOS

LA RUEDA DE ALIMENTOS

LECHE Y
PRODUCTOS LÁCTEOS



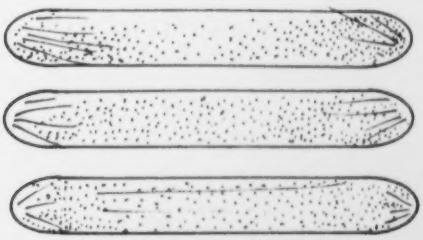
CARNES
Y
PESCADO

FRUTAS Y
VEGETALES

CEREALES

ALIMENTOS QUE DEBEMOS COMER

LAS CARNES Y PESCADO



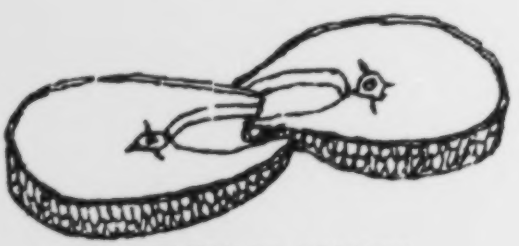
PERROS CALIENTES O "HOT DOGS"

JAMON

CARNE DE RES

TOCINETA

CAMARONES



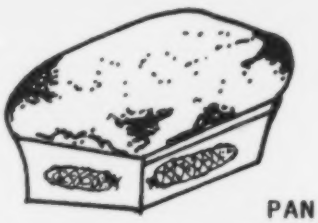
RUEDA DE PESCADO

LOS CEREALES

AVENA

GALLETAS

HOJUELAS
DE MAIZ

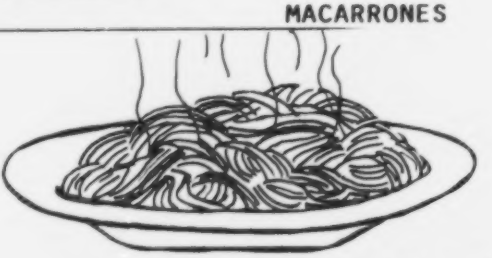


PAN
DE MAIZ

CEREAL
DE TRIGO

MACARRONES

ARROZ

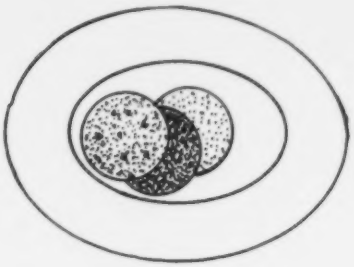


FIDEOS

PAN

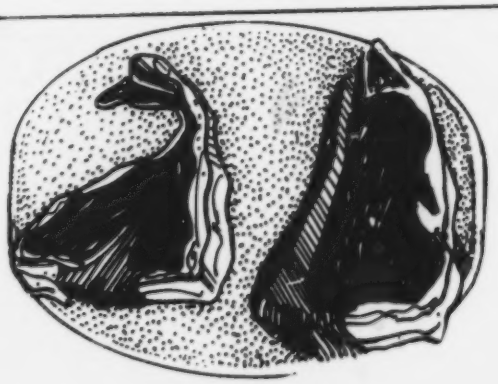
PANECILLOS

(CARNES Y PESCADOS CONTINUACION)



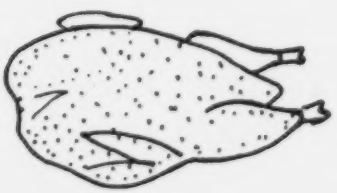
SALAMI

PEZ



CHULETA

CERDO

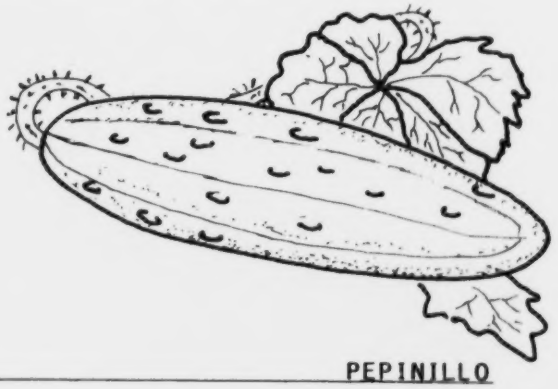


POLLO

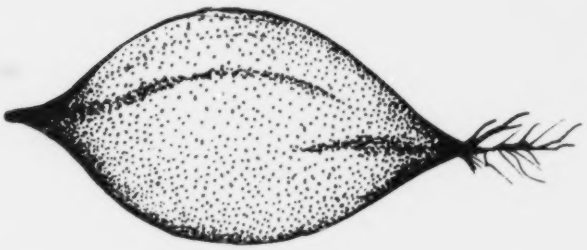
CARNE MOLIDA

LOS VEGETALES

LECHUGA

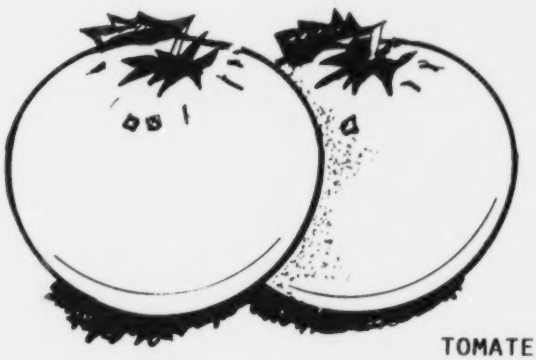


PEPINILLO

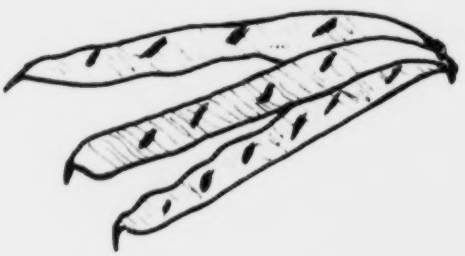


BATATA

GANDULES



TOMATES



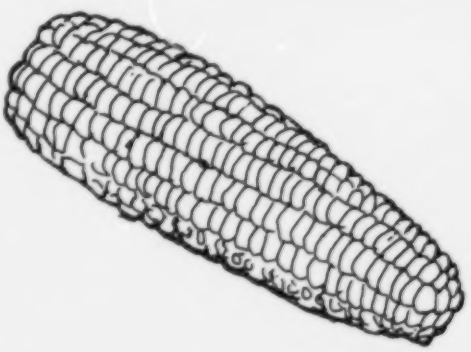
HABICHUELAS

LOS VEGETALES (CONT.)

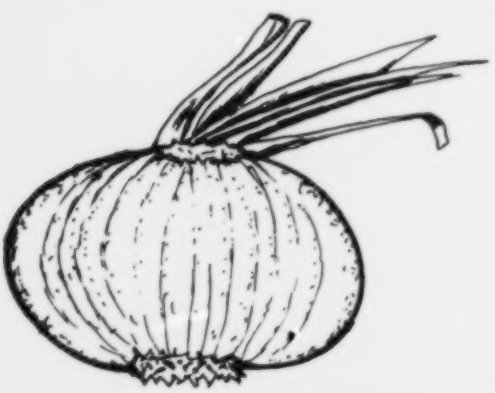
APIO

PAPAS

ZANAHORIA



MAIZ EN MAZORCA

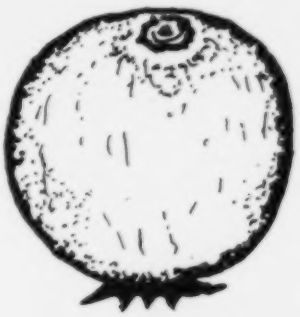


CEBOLLA

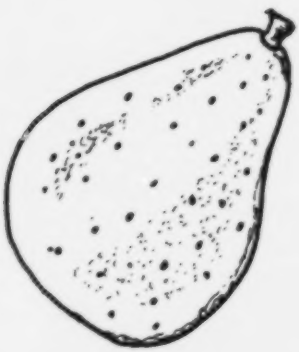
REPOLLO

LAS FRUTAS

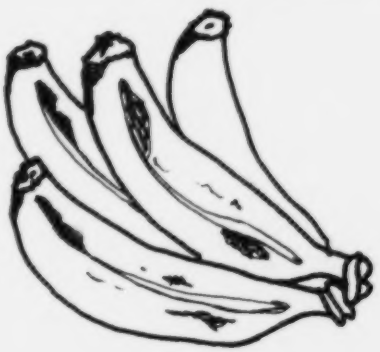
PIÑA



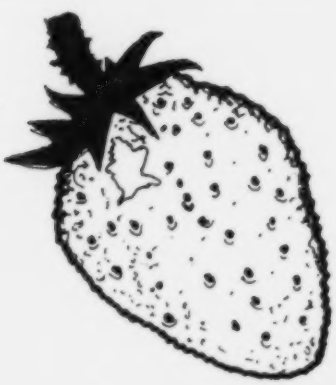
GUAYABA



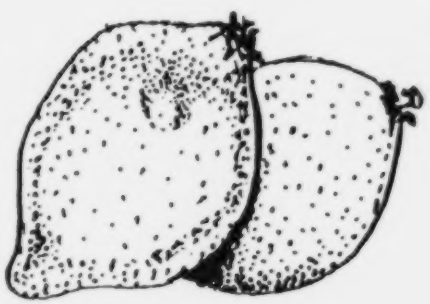
PERA



GUINEOS MADUROS

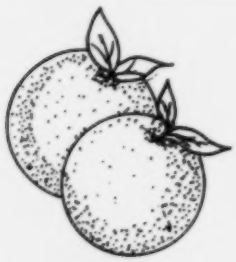


FRESA



LIMONES

FRUTAS DEL PAIS

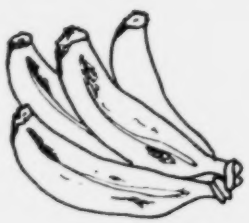


CHINA

MANGO

JOBO

QUENEPA

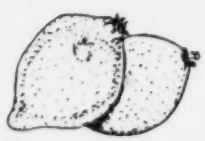


GUINEOS

PIÑA

ACEROLA

TORONJA

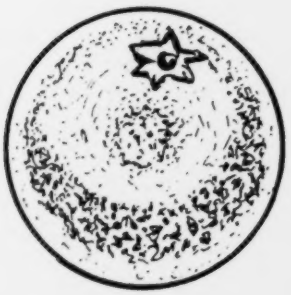


LIMON

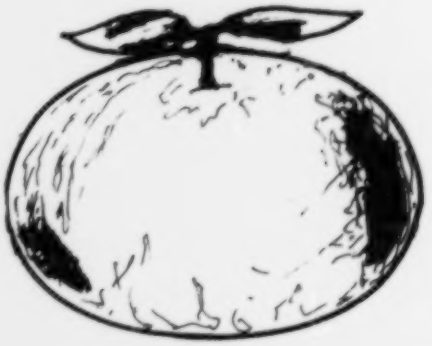
GUANABANA

PAPAYA

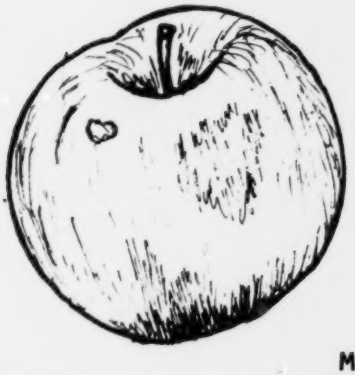
LAS FRUTAS (CONT.)



CHINA

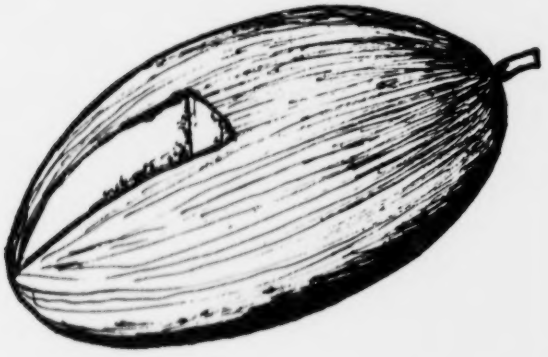


TORONJA

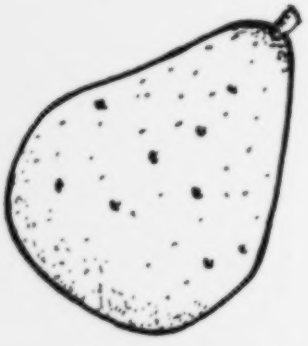


MANZANA

UVAS



MELON

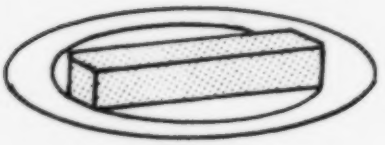


PERA

LOS PRODUCTOS LÁCTEOS (DERIVADOS DE LA LECHE)

QUESOS

REQUESÓN



MANTEQUILLA

FLAN

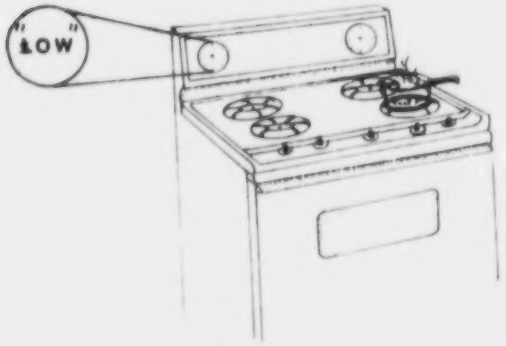
MANTECADO

LECHE

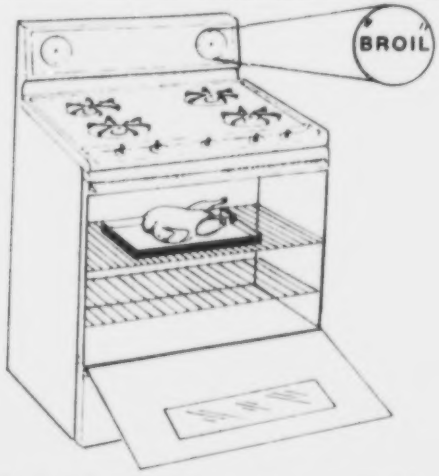
PREVENCION DE ACCIDENTES

USO DE LAS TEMPETURAS EN LA ESTUFA

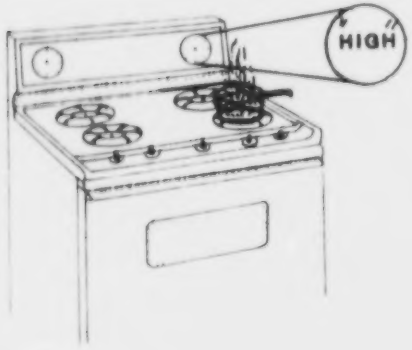
RECUERDA:



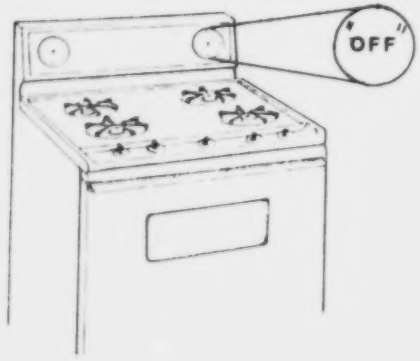
TEMPERATURA BAJA ("LOW")



ASADOR EN TEMPERATURA ALTA ("BROIL")

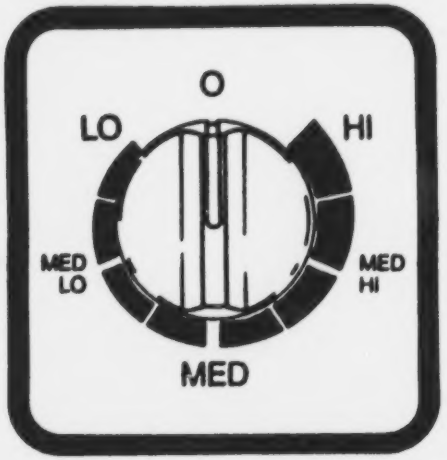


TEMPERATURA ALTA ("HIGH")

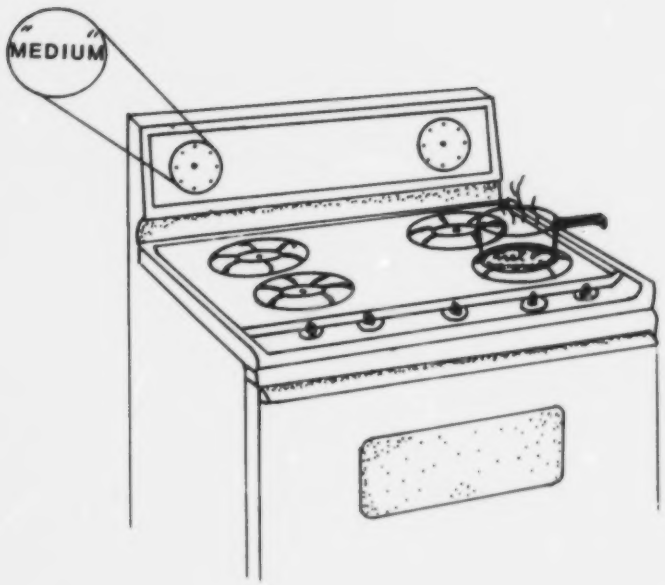


APAGADO ("OFF")

CONOCE EL SELECTOR DE TEMPERATURAS



TEMPERATURA	USO APROPIADO
ALTA	SE COMIENZA CON ESTA TEMPERATURA EN LA MAYORÍA DE LOS ALIMENTOS QUE COCINAMOS. LA USAMOS PARA HERVIR Y DORAR ALGUNOS ALIMENTOS.
MEDIANAMENTE ALTA	PARA FREIR, HERVIR
MEDIANAMENTE	PARA MANTENER UNA EBULLICIÓN MÁS BAJA. LA USAMOS PARA SALSAS Y COMIDAS QUE NECESITAMOS COCER AL VAPOR.
MEDIANAMENTE BAJA	PARA MANTENER LOS ALIMENTOS EN COCCIÓN, ESCALFAR (HERVIR EN AGUA) LOS HUEVOS, COCER AL VAPOR.
BAJA	PARA MANTENER LOS ALIMENTOS TIBIOS, DERRETIR Y HERVIR A FUEGO LENTO.



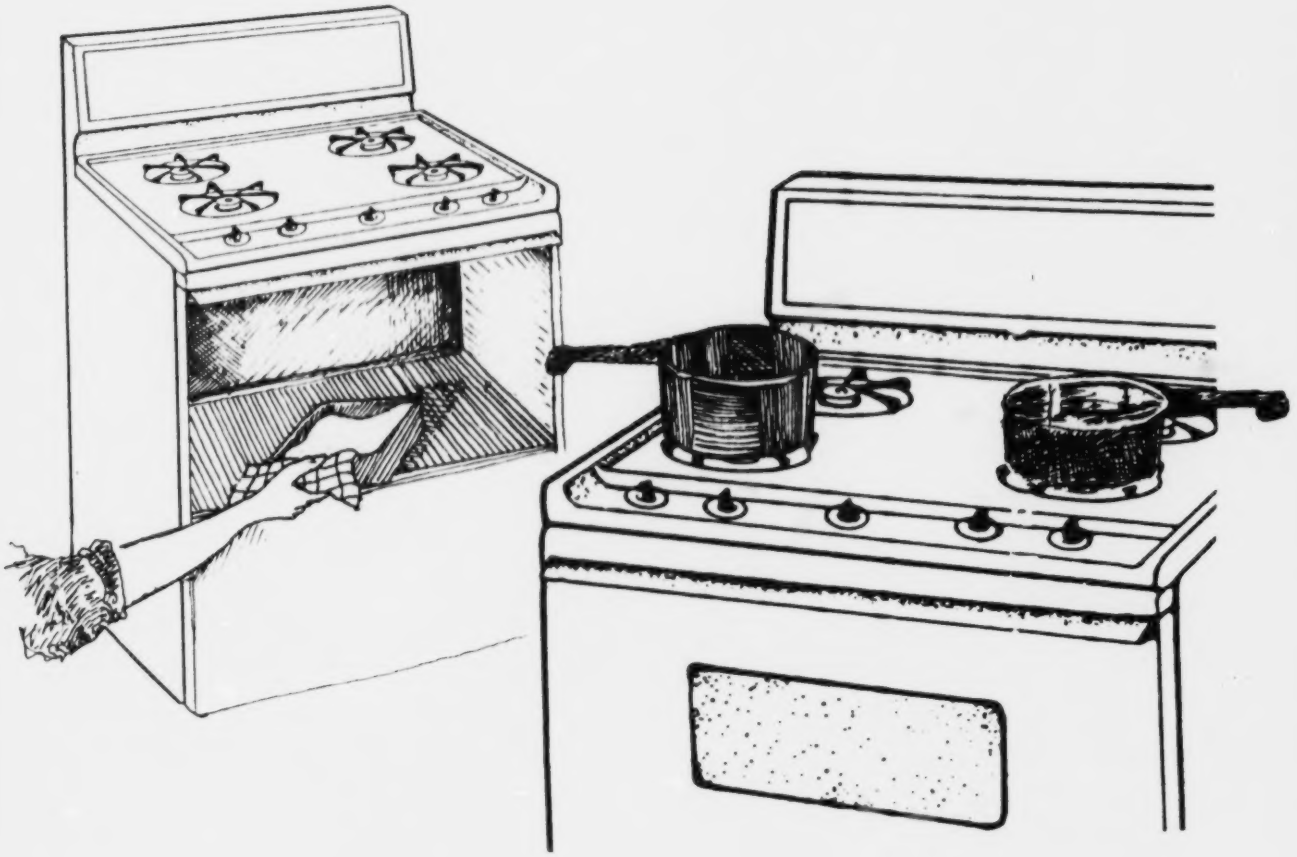
TEMPERATURA MODERADA ("MEDIUM")

RECUERDA:

PARA EVITAR ACCIDENTES DEBES MANTENER LIMPIA EL ÁREA DE TRABAJO.

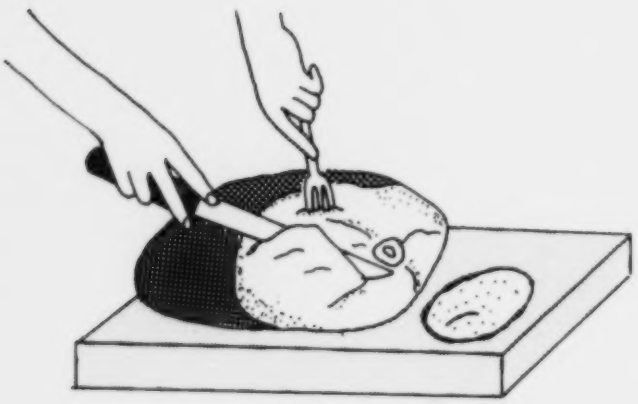
RECUERDA:

UTILIZAR AGARRADERAS AL SOSTENER UTENSILIOS CALIENTES



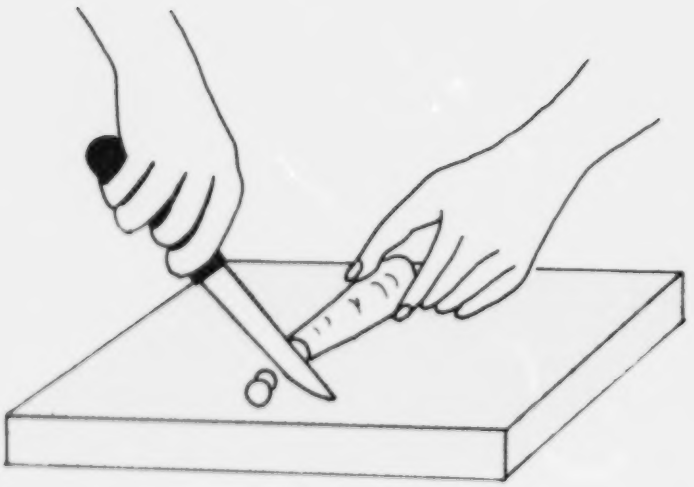
COLOCAR LOS MANGOS DE LAS OLLAS O CACEROLAS HACIA EL LADO O HACIA ATRÁS

RECUERDA...



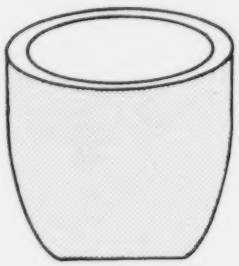
AL CORTAR DEBES UTILIZAR LA TABLA DE PICAR.

CORTA EN DIRECCIÓN HACIA AFUERA, SUJETANDO BIEN EL ALIMENTO.

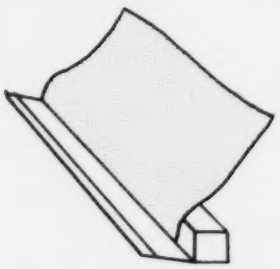


UTENSILIOS DE COCINA

UTENSILIOS DE COCINA



ESCUDILLA O ENVASE GRANDE



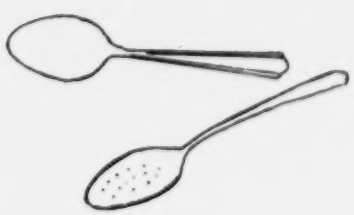
PAPEL ENCERADO

ESCUDILLA O ENVASE MEDIANO

ESPÁTULA

ESCUDILLA O ENVASE PEQUEÑO

CUCHILLOS

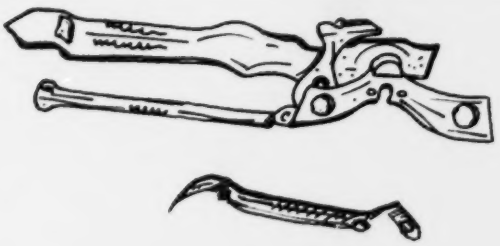


CUCHARAS

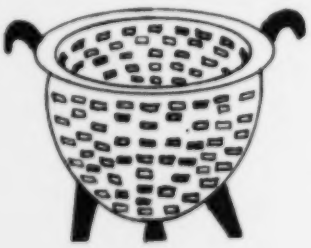
UTENSILIOS DE COCINA (CONT.)

TABLA PARA PICAR

AGARRADERAS



ABRIDOR DE LATA



ESCURRIDOR

BATIDOR MANUAL

GUAYO

MONDADOR

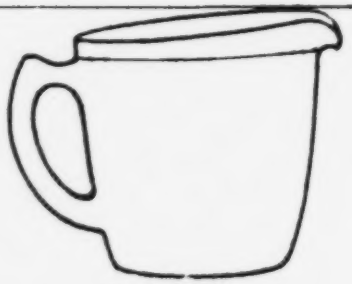
CEPILLO PARA LAVAR VEGETALES

UTENSILIOS DE COCINA (CONT.)

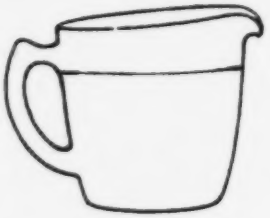
CERNIDOR	UNA TAZA DE MEDIR
ESPÁTULA	RODILLO
CALDERO	TENEDOR DE FREIR

UTENSILIOS DE COCINA (CONT.)

TAZAS DE MEDIR



1 TAZA



3/4 TAZA

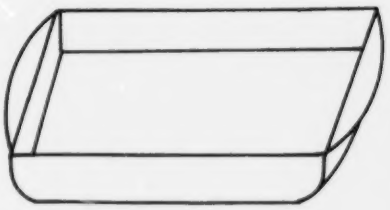
½ TAZA

¼ TAZA

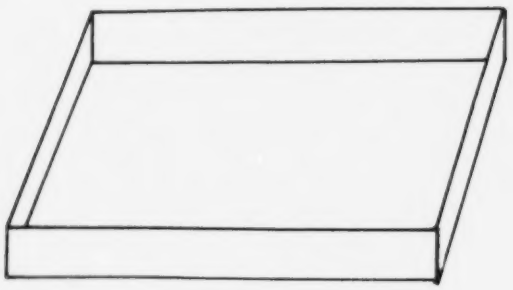
UTENSILIOS DE COCINA (CONT.)

MOLDES

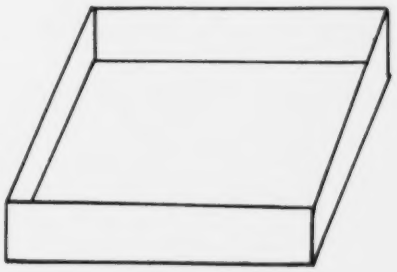
MOLDE REDONDO



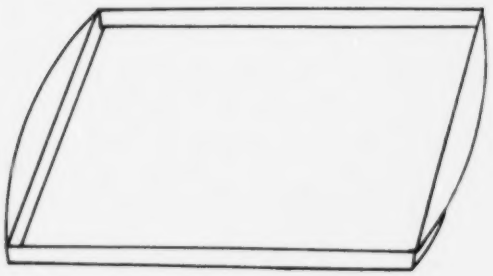
MOLDE RECTANGULAR EN CRISTAL



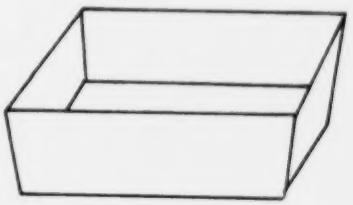
MOLDE RECTANGULAR



MOLDE CUADRADO



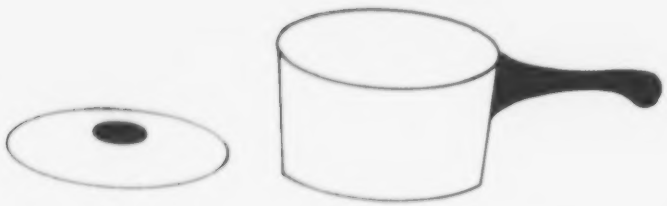
MOLDE PARA GALLETAS



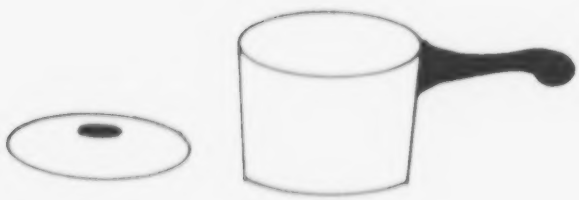
MOLDE PARA PAN

UTENSILIOS DE COCINA (CONT.)

OLLAS:



OLLA GRANDE



OLLA MEDIANA

OLLA PEQUEÑA

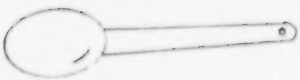
SARTÉN DE FREIR DE 10" PULGADAS

UTENSILIOS DE COCINA (CONT.)

CUCHARADAS PARA MEDIR

UNA CUCHARADA (1 cda.)

UNA CUCHARADITA (1 cdta.)



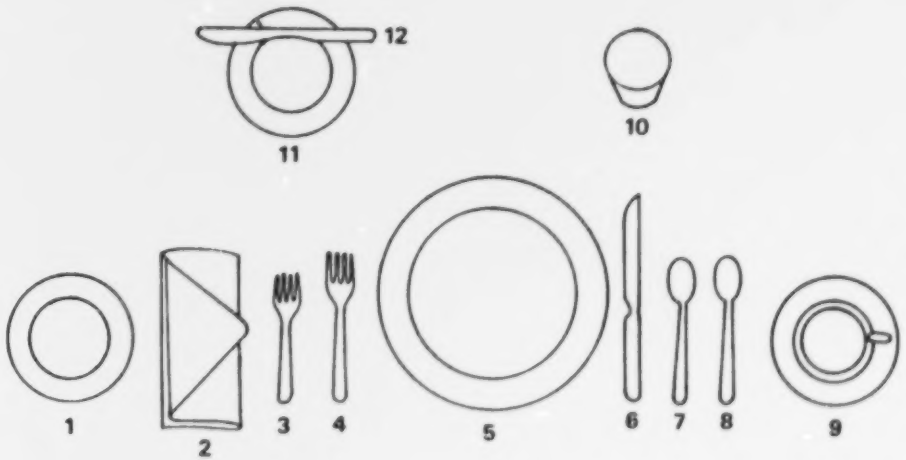
MEDIA CUCHARADITA (½ cdta.)

UN CUARTO DE CUCHARADITA (¼ cdta.)

EL SERVICIO DE LA MESA

RECUERDA: LOS UTENSILIOS SE COLOCAN COMO SE INDICA A CONTINUACIÓN.

SERVICIO DE LA MESA



1. PLATO PARA ENSALADA
2. SERVILLETA
3. TENEDOR PARA ENSALADA
4. TENEDOR
5. PLATO
6. CUCHILLO
7. CUCHARA DE POSTRE
8. CUCHARILLA
9. TAZA Y PLATILLO
10. VASO
11. PLATO PARA PAN Y MANTEQUILLA
12. CUCHILLO PARA MANTEQUILLA

TABLA DE EQUIVALENCIAS

Líquidos

60 gotas	1 cucharadita
3 cucharaditas	1 cucharada
1 cucharada	1/2 onza
2 cucharadas	1 onza
4 cucharadas	2 onzas
4 cucharadas	1/4 taza
16 cucharadas	1 taza
1/4 taza	2 onzas
1 taza	8 onzas
2 tazas	1 pinta
4 tazas	1 cuartillo
1 pinta	16 onzas
2 pintas	1 cuartillo
1 cuartillo	32 onzas
1 cuartillo	0.95 litro
1 litro	1.06 cuartillo

Sólidos

1 pizca o polvito	menos de 1/8 cucharadita
3 cucharaditas	1 cucharada
4 cucharadas	1/4 taza
1 cucharada	1/2 onza
2 cucharadas	1 onza
4 cucharadas	2 onzas
1 taza	8 onzas
1 libra	16 onzas
1 cuadro de chocolate	1 onza
1 libra de mantequilla	2 tazas
1 libra de azúcar granulada	2 1/4 tazas
1 libra de azúcar pulverizada	3 1/2 tazas
1 libra de harina de trigo	4 tazas
2 libras con 3 1/4 onzas	1 kilo

Nota: - Para medir media cucharada divida una cucharada en dos partes iguales, a lo largo.
- Para medir sólidos, se llena hasta el borde y rápidamente pasa por encima de la medida el filo de un cuchillo para que la medida quede plana o rasa.
- Para medir líquidos lleno en su totalidad la medida.

EQUIVALENCIAS METRICAS

Líquidos

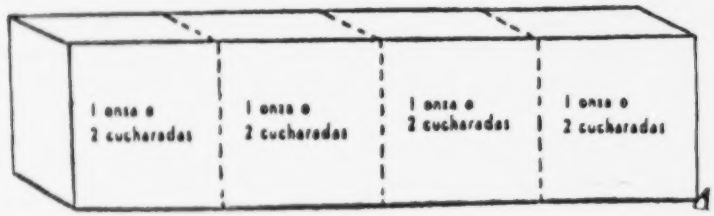
1 cucharadita	4.9	5.1
2 cucharaditas	9.8	10.2
3 cucharaditas	14.8	15.3
1 cucharada	14.8	15.3
2 cucharadas	29.6	30.5
3 cucharadas	44.4	45.8
4 cucharadas	59.2	61.0
1/4 taza	59.2	61.0
1/2 taza	118.3	122.0
3/4 taza	177.5	183.0
1 taza	236.6	244.0
2 tazas	473.2	488.0
1 pinta	473.2	488.0
2 pintas	946.4	976.0
1 cuartillo	946.4	976.0

Sólidos

1 onza	28.4
2 onzas	56.8
3 onzas	85.1
4 onzas	113.5
1/4 libra	113.5
1/2 libra	227.0
3/4 libra	340.5
1 libra	454.0
1 kilo	1000.0

Rendimiento de 1/4 Libra de Mantequilla

Nota: 1/4 libra de mantequilla es igual a 4 onzas, o sea, 8 cucharadas.

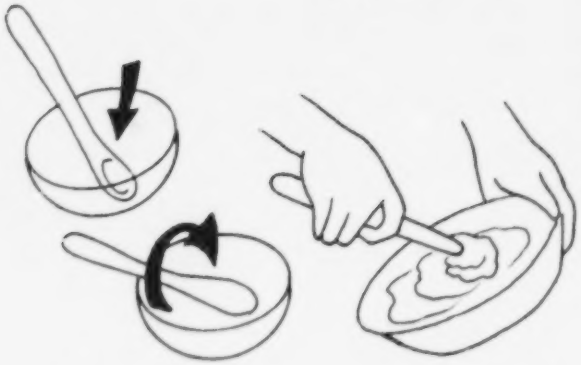


METODOS DE MEZCLAR INGREDIENTES

Mover o Revolver

Cremar

Batir



Envolver

Cortar Grasa con Harina

COMO MEDIR PARA SER UN BUEN COCINERO

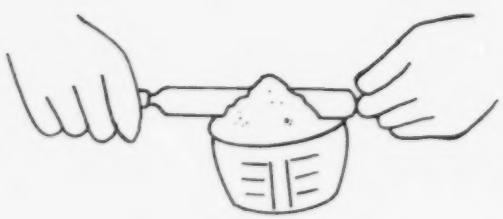
¿Qué debes hacer?

- Utiliza los utensilios adecuados al medir los ingredientes
- Mide cuidadosamente los ingredientes tal como se indica a continuación.

AL MEDIR EN TAZA

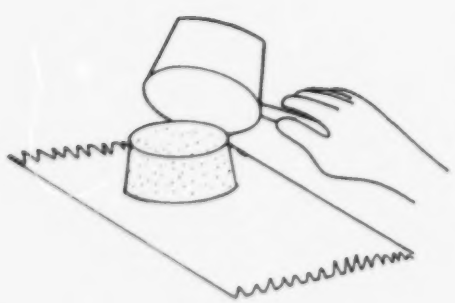
*** Ingredientes líquidos (leche, agua, aceite y otros).

- Utiliza una taza de medir transparente.
- Coloca la taza de medir sobre una superficie plana.
- Inclínate hasta que la taza quede a tu mismo nivel.
- Vierte el líquido en la taza hasta la línea que indica la medida deseada.



*** Ingredientes secos y sólidos (harina, azúcar, sal y otros).

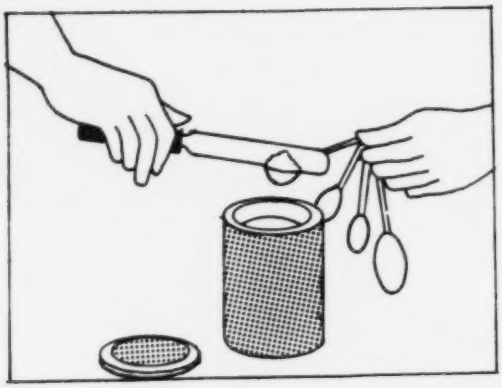
- Utiliza una taza de metal o plástica.
- Vierte el ingrediente hasta la línea que indica la medida deseada.
- En caso que necesites llenar la taza, nivela con una espátula o con el filo de un cuchillo.



*** Ingredientes cremosos, suaves o húmedos (azúcar moscada, margarina, mantequilla y otros).

- Vierte y acomoda el ingrediente en la taza.
- Nivela en caso de llenar la taza.

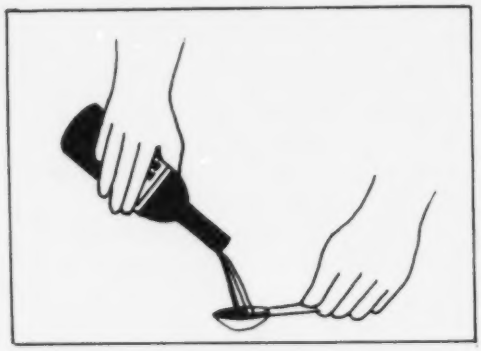
AL MEDIR EN CUCHARAS



***Al medir cantidades pequeñas de ingredientes secos, cremosos, suaves o húmedos.

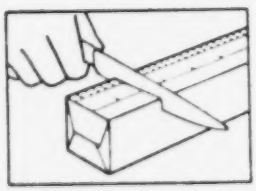
Introduzca la cuchara de la medida deseada en el envase o vierte la cantidad deseada.

Nivela con una espátula o filo de un cuchillo.



***Al medir cantidades de ingredientes líquidos:

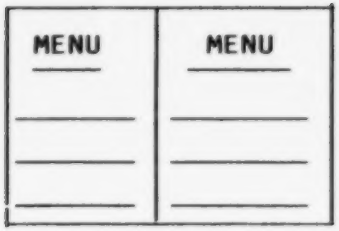
Vierte el líquido en la cuchara de la cantidad deseada hasta el borde de ésta.



Al MEDIR UNA BARRA DE MARGARINA colócala sobre el picador y corta la cantidad necesaria con un cuchillo pequeño afilado. Las cantidades están marcadas en la etiqueta.

MENUS

MENU



EL MENÚ

EL MENÚ ES UNA LISTA DE PLATOS DE DONDE LA PERSONA HACE SU SELECCIÓN.

UN MENÚ PUEDE PLANIFICARSE PARA UN DESAYUNO, ALMUERZO O COMIDA.

UN MENÚ DEBE CONTENER LOS ALIMENTOS QUE SE INDICAN A CONTINUACIÓN.

PLATOS QUE SE INCLUYEN EN UN MENÚ:

1. PLATO PRINCIPAL
   - CEREALES
   - VEGETALES
   - PASTAS ALIMENTICIAS
2. ACOMPAÑANTE
   - CARNES
   - MARISCOS
   - GRANOS
3. ENSALADA
   - DE VEGETALES Y HORTALIZAS
   - DE CODITOS
   - DE PAPAS
   - ENSALDA MIXTA
   - DE MARISCOS
   - OTRAS
4. POSTRE
   - POSTRES DE FRUTAS
   - POSTRES DE LECHE
   - GELATINA
   - DULCES DE REPOSTERÍA (FLANES, BUDINES, ETC.)

5. BEBIDA

LECHE

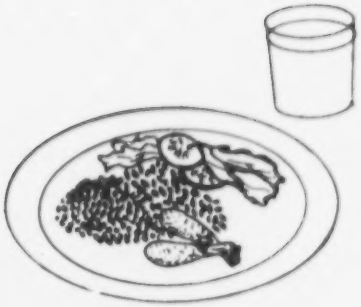
TÉ

CAFÉ

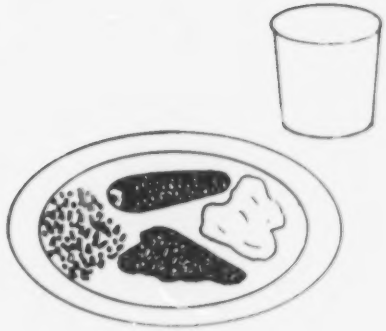
JUGOS DE FRUTAS O NÉCTARES

EJEMPLOS DE MENÚS

DESAYUNO

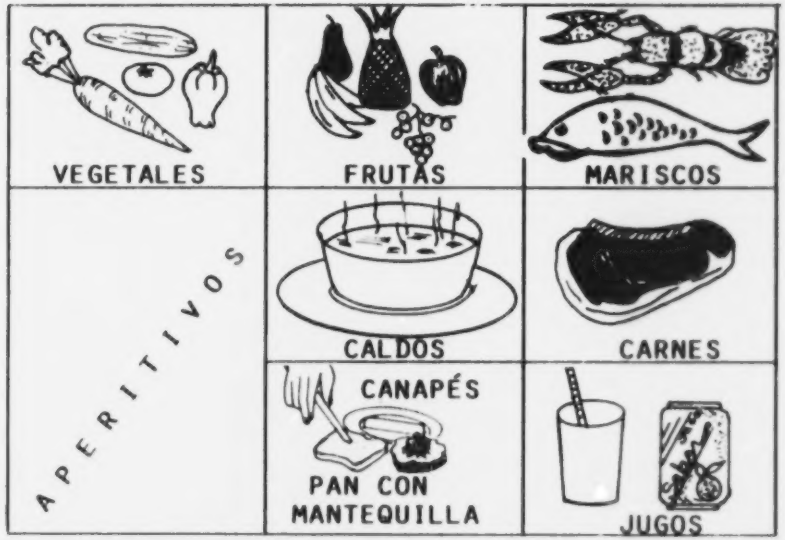


ALMUERZO



COMIDAS

APERITIVOS



EL APERITIVO ES UN PLATO APETITOSO QUE SE SIRVE ANTES DE LA COMIDA PARA ESTIMULAR EL APETITO.

LOS ALIMENTOS QUE SE USAN PARA LA PREPARACIÓN DE APERITIVOS SON:

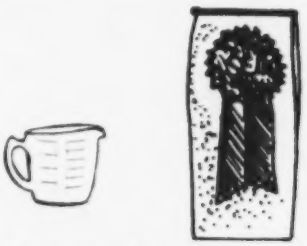
- -FRUTAS
- -MARISCOS
- -VEGETALES
- -CARNES
- -PAN CON MANTEQUILLA
- -CANAPÉS
- -JUGOS
- -CALDOS CLAROS

RECETAS

ARROZ BLANCO

Necesitas:

1 caldero



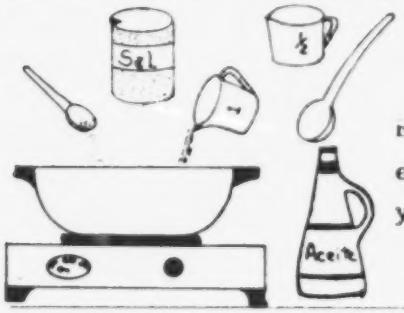
1 taza de arroz

1 cucharada de aceite

1-1/2 taza de agua

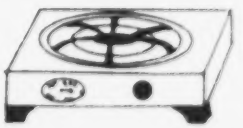
1 cucharadita de sal

1 cucharón

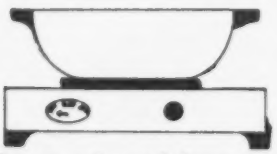


Sigue estos pasos:

En un caldero pequeño echa el agua, la sal y el aceite.



Enciende la hornilla a fuego alto.

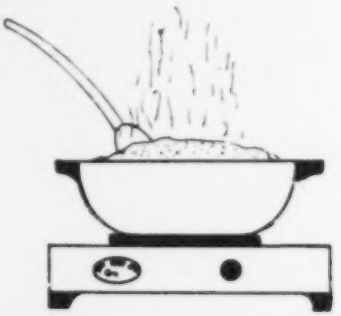


Coloca el caldero sobre la hornilla.

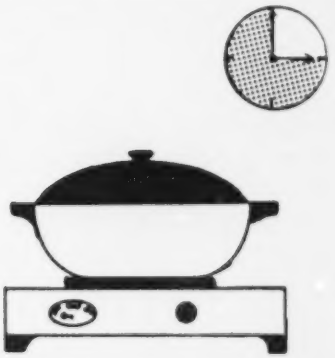
Cuando hierva, añade el el arroz y mueve.

(Arroz Blanco cont.)

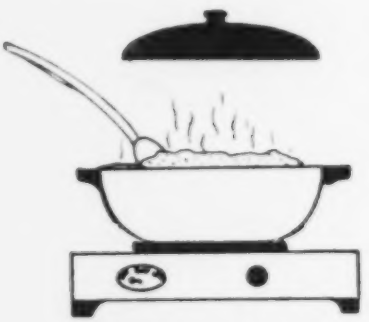
Cocina hasta que seque.



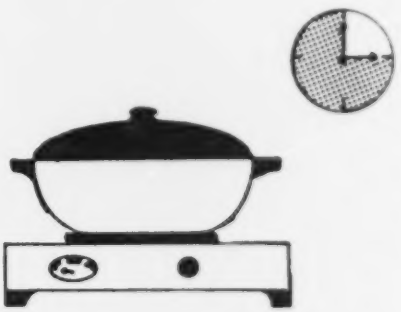
Mueve al arroz y baja el fuego a lento



Tapa y cocina por 15 minutos.



Destapa y mueve.



Cocina por 15 minutos. Sirve caliente.

AVENA

Necesitas:

1 taza de avena

3 tazas de leche

1/2 cucharadita de sal

1 cacerola

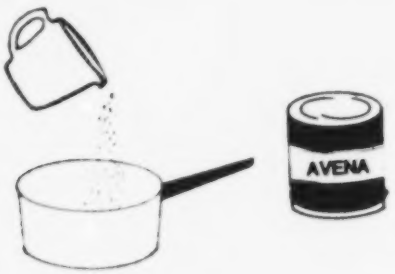
1 cucharón

azúcar

canela

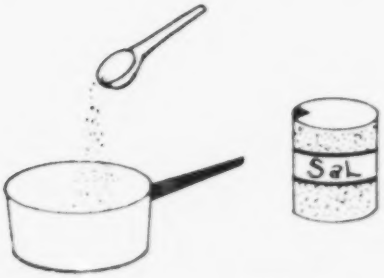
(Avena continuación)

Sigue estos pasos:

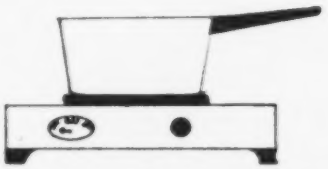


Echa una taza de avena en la cacerola.

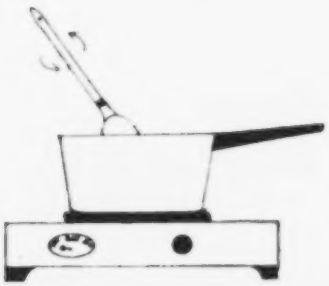
Añade tres tazas de leche.



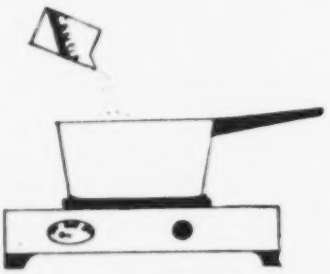
Añade media cucharadita de sal.



Coloca la cacerola sobre la hornilla a fuego moderado.



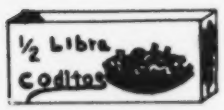
Mueve con el cucharón lentamente hasta que ablande.



Polvoréele canela y azúcar y sirve caliente.

Coditos con Salchichas

Necesitas:

 1/2 libra coditos	2 latas salchichas	olla
1/2 taza salsa de tomate	1 cucharadita de sal	1 cuchillo
1 cebolla	4 tazas de agua	escurridor
escudilla	1 cucharada de aceite	cucharón

(Coditos con Salchichas continuación)

Sigue estos pasos:

Echa 4 tazas de agua en la olla.

Coloca la olla sobre hornilla a fuego alto y deja hervir.

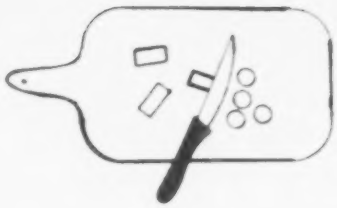
Añade la sal, el aceite y los coditos.

Cocina de 10 a 12 minutos moviéndolo una o dos veces con el cucharón.

Escurre los coditos dentro del fregadero.

(Coditos con Salchichas continuación)

Pica la cebolla en pedacitos.



Pica las salchichas en rueditas.

Echa una cucharada de aceite, la cebolla y salchichas picadas. Añade los coditos.

Salsa de tomate y una cucharadita de sal.

Cocina por 10 minutos.

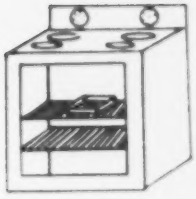
TOSTADAS FRANCESAS

Necesitas:

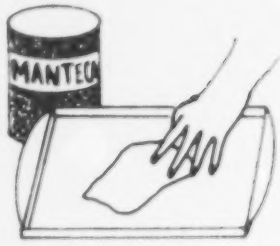
manteca	taza	cucharadita
huevos	leche	envase
sal	cuchara	syrup (almíbar)
aceite	pan	azúcar

(Tostadas Francesas continuación)

Sigue estos pasos:



Enciende el horno a 350°



engrasa un molde para galletas

Mezcla en un envase

3/4 taza de leche

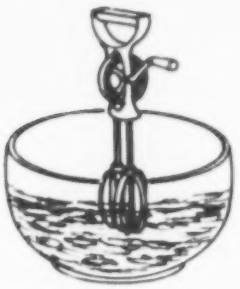
2 cucharadas de azúcar

1/4 cucharadita de sal

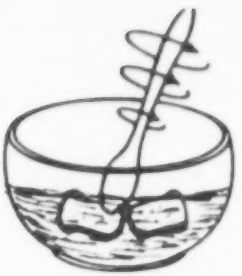
2 huevos

1/4 de aceite

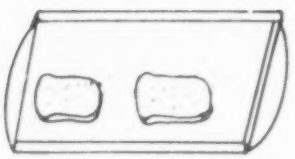
(Tostadas Francesas continuación)



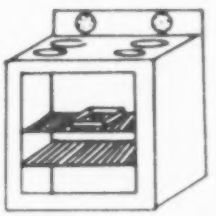
Bate



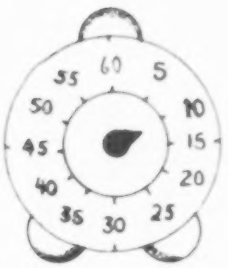
Coloca el pan en la mezcla



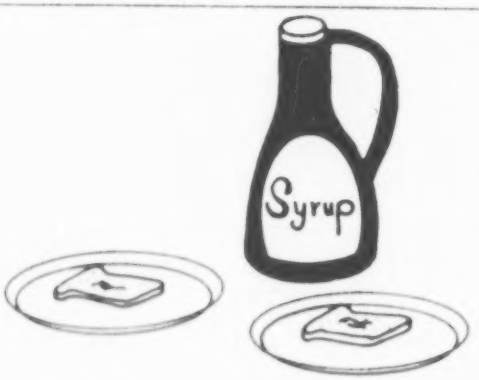
Coloca en el molde engrasado



Hornea por 10 minutos



10 minutos



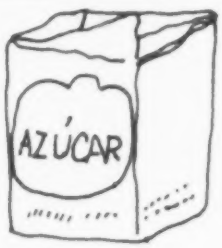
Sirve con almíbar

Pan de Maíz

Necesitas:

Harina de maíz

Harina de trigo



azúcar

sal

polvo de hornear

leche

mantequilla

vainilla

huevos

envase

molde

cacerola

taza

cuchara

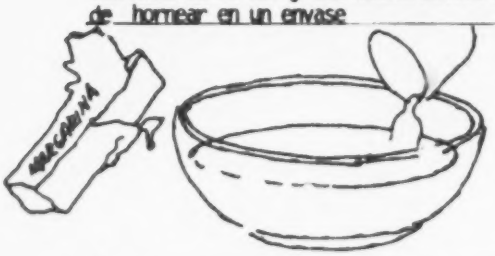
(Pan de Maíz continuación)

Sigue estos pasos

Echa una taza de harina de maíz, una taza de harina de trigo, una taza de azúcar , una

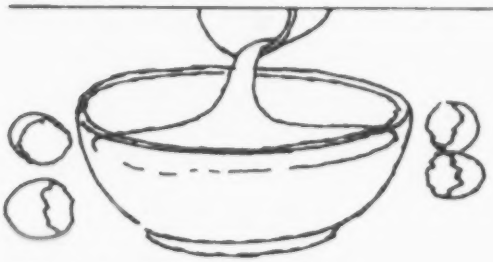
cucharadita de sal y dos cucharaditas de polvo de hornear en un envase

Añade poco a poco una (1) taza de leche



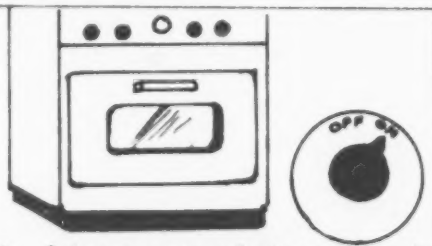
Añade la mantequilla previamente derretida

Añade una cucharadita de vainilla



Añade dos huevos batidos

Engrasa un molde mediano o moldes individuales de 2 3/4" de diámetro y vierte la mezcla



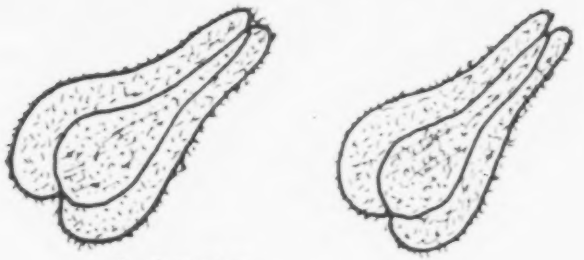
Enciende el horno unos minutos antes de usarlo, a una temperatura moderada

Coloque en el horno de 20 a 25 minutos

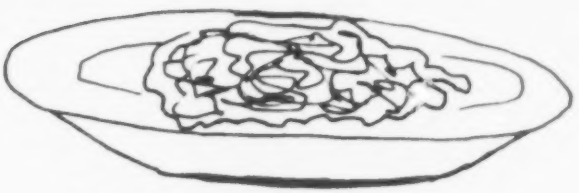
POLLO Y CERDO

Chayotes Rellenos

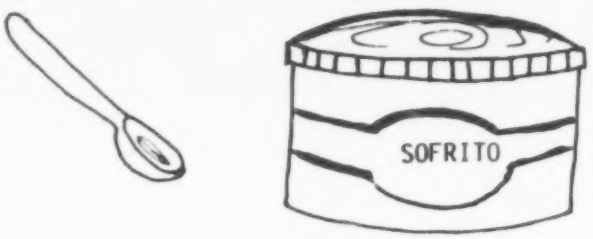
Necesitas:



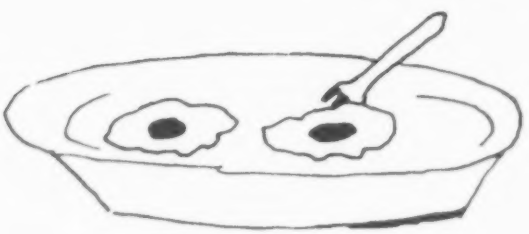
2 chayotes



3/4 libra carne de cerdo



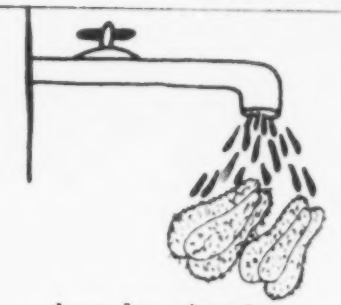
2 cucharaditas de sofrito



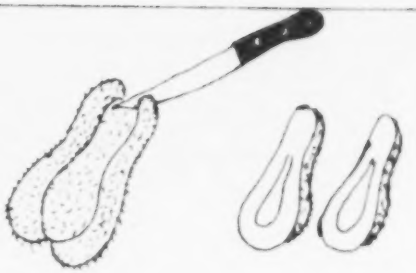
2 huevos batidos

(Cont. Chayotes Rellenos)

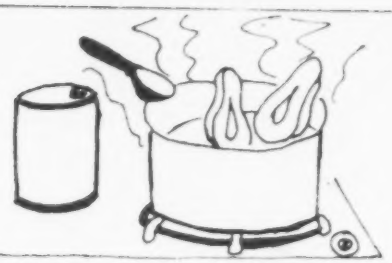
Sigue estos pasos



lava los chayotes



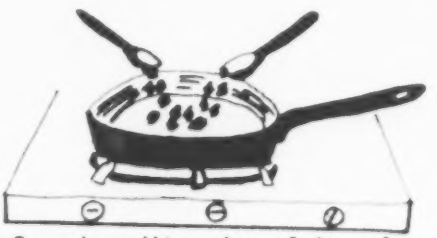
picalos por la mitad



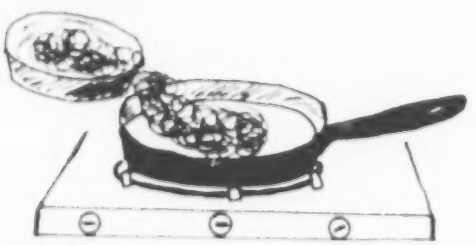
hiérvelos en agua con sal hasta ablandar

saca la pulpa

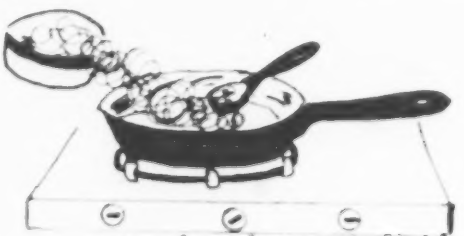
maja la pulpa



echa 2 cucharaditas de sofrito al sartén



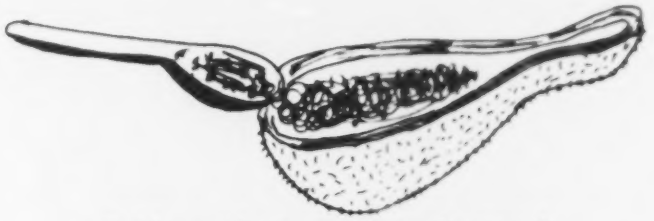
agrega la carne y sofrie



agrega la pulpa y mezcla bien

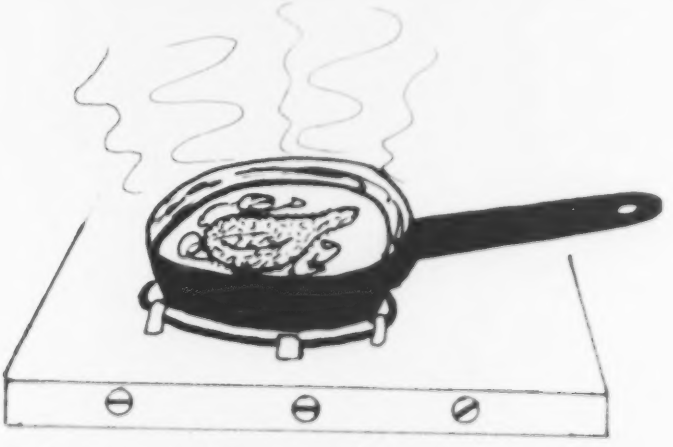
(Cont. Chayotes Rellenos)

Sigue estos pasos



Rellena el chayote con la mezcla

Cúbrelo con el huevo batido



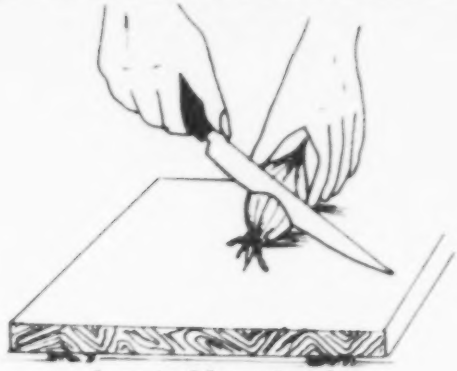
Fríe con la parte cubierta con huevo hacia abajo

CHULETAS A LA MIXTA

4 raciones

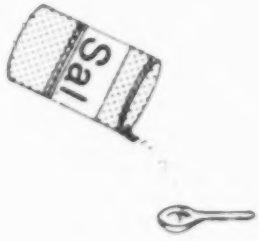
Necesitas:

4 chuletas fritas



1 cebolla picada

1 hoja de laurel



1/2 cucharadita de sal

1 lata de 8 onzas de vegetales mixtos

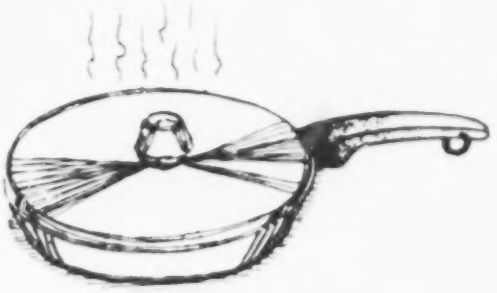
(Chuletas a la mixta continuación)

Sigue estos pasos:

Coloca las chuletas fritas en un sartén

Añade la cebolla, la hoja de laurel y la sal

Añade los vegetales mixtos y mezcla

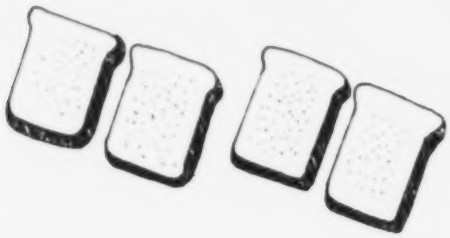


Tápalo y coloca a fuego bajo por 20 minutos.

EMPAREDADO DE JAMON PICADO

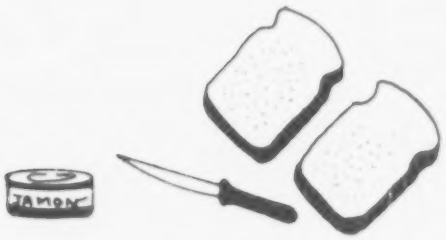
(2 raciones)

Necesitas:

	
4 rebanadas de pan	1 latita de jamón picado
2 rebanadas de queso	2 hojas de lechuga
2 rebanadas de tomate	mayonesa a gusto

(Emparedado de Jamón Picado continuación)

Sigue estos pasos:



Esparce jamón al pan

Coloca el queso y lechuga al pan

Coloca mayonesa a la lechuga, pon el tomate y cúbrelo con la otra rebanada de pan

HOT DOGS GUISADOS

Necesitas: 2 raciones

4 "hot dogs"

3 cucharadas salsa de tomate

1 cucharada de sofrito

1 cucharada de aceite

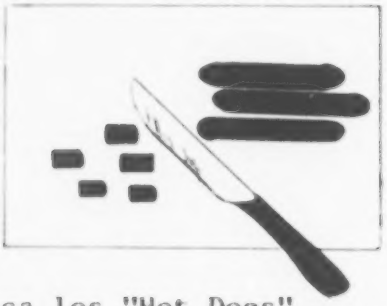
4 aceitunas

1 latita de maíz tierno

1-1/2 taza de agua

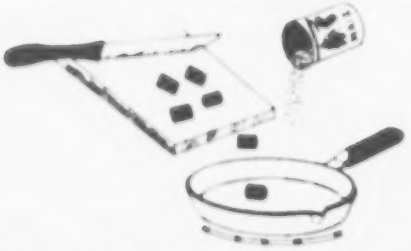
(Hot Dogs Guisados continuación)

Sigue estos pasos



Pica los "Hot Dogs"

Echa el sofrito, salsa, aceite, aceitunas y sofríe...

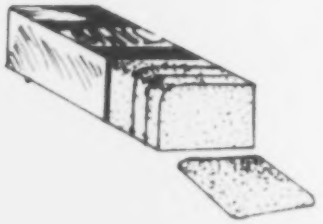


Echa los "Hot Dogs" y sofría por 3 minutos a fuego lento.
Añade el maíz y el agua

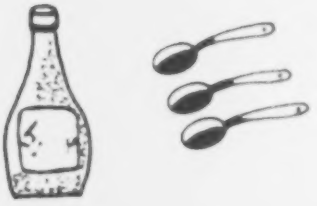
Tapa y cocina por 5 minutos.

JAMON EN SALSA DE PIÑA

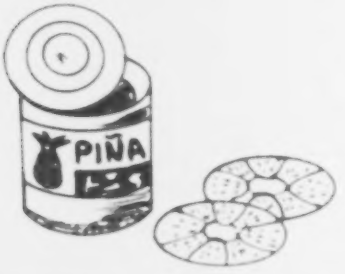
Necesitas:



1/2 libra de jamón en tajadas



3 chucharadas de syrup (almíbar)
sin color

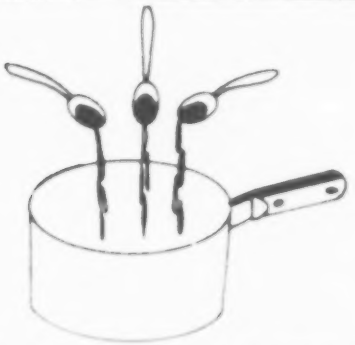


1 latita de piña en ruedas

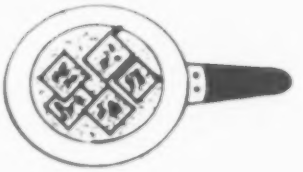
1 sobre de clavitos de especie

(Jamón en salsa de piña)

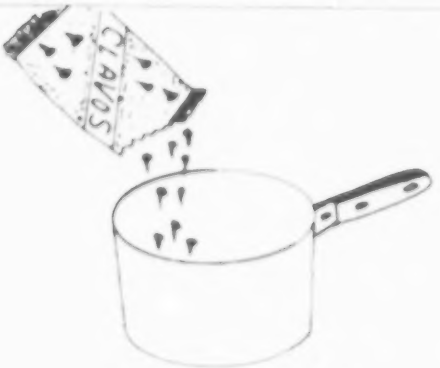
Sigue estos pasos



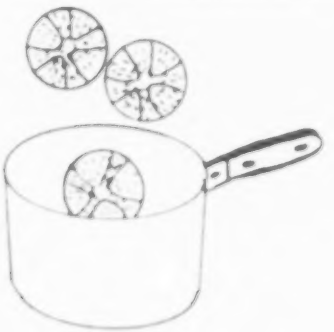
Echa 3 cucharadas de syrup (almíbar)



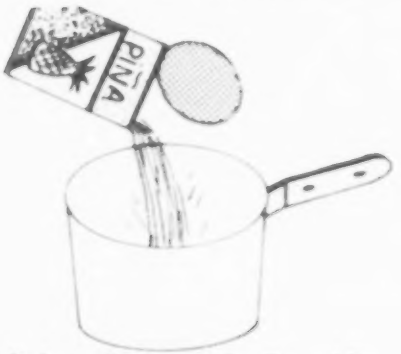
Cubre el fondo de la olla con jamón



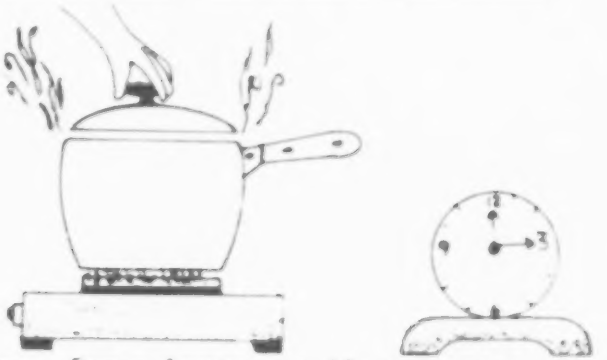
Añade los clavitos



Añade la piña



Echa el jugo de la piña

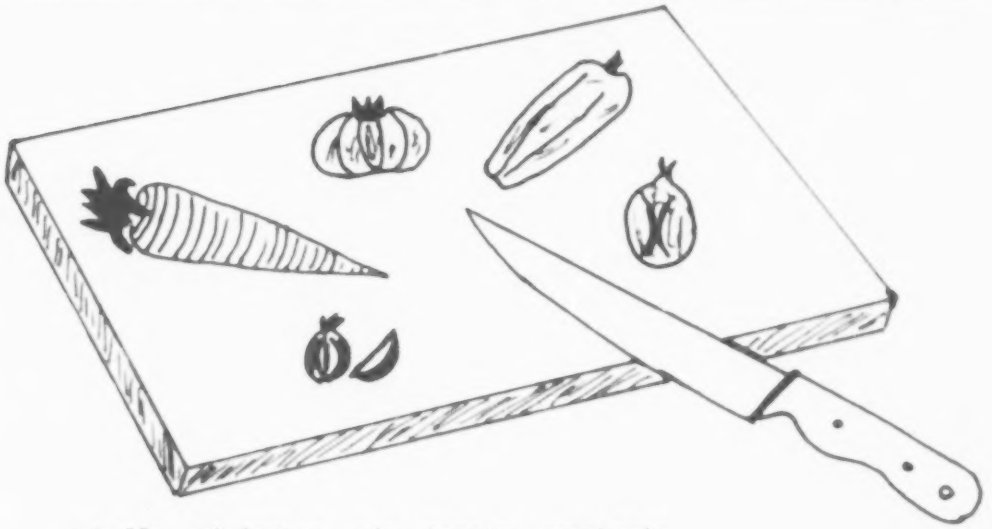


Tapa a fuego lento por 15 minutos.

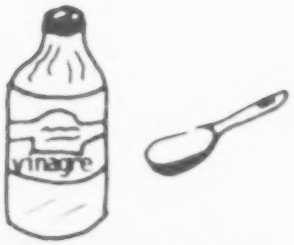
POLLO A LA JARDINERA

Necesitas

2 muslos con cadera adobados



cebolla, pimientos, ajo, tomate, zanahoria

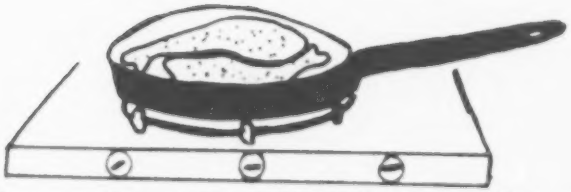


1 cucharada de vinagre

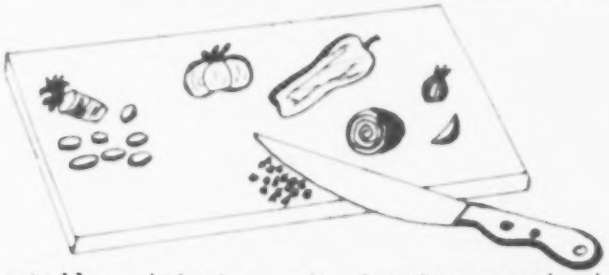
3 cucharadas de salsa

POLLO A LA JARDINERA (CONT.)

Sigue estos pasos

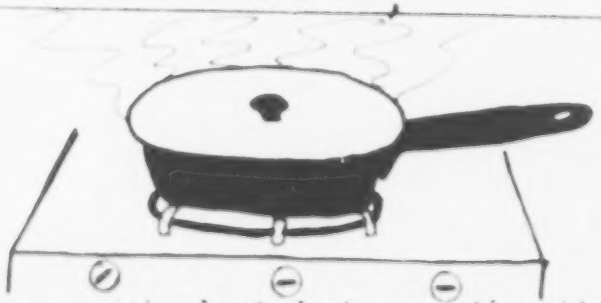


Coloca los muslos en el sartén, sofríe hasta que dore un poco



Pica la cebolla, pimientos, ajo, tomate y zanahoria

Añade todo a la carne



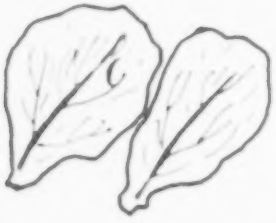
Tapa, mueve ocasionalmente hasta que esté cocido

EMPAREDADO DE POLLO

Necesitas

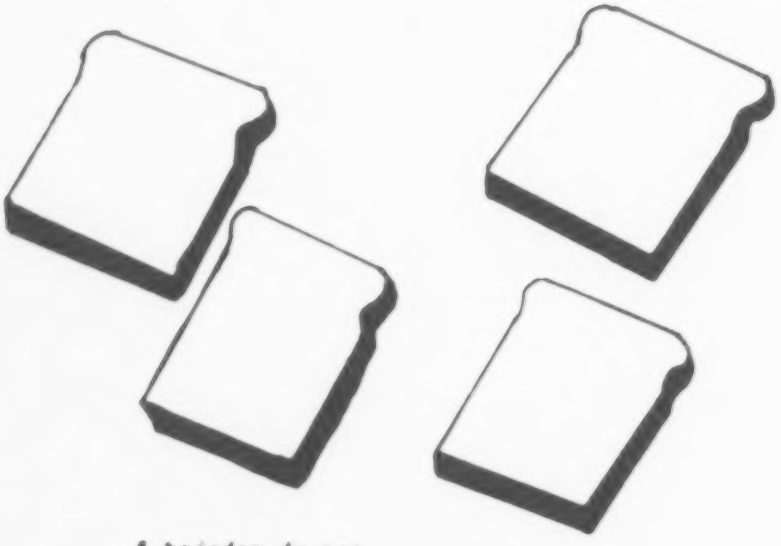
1 lata de pollo desmenuzado

1 tomate



2 hojas de lechuga

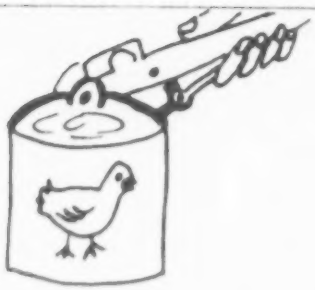
2 ruedas de cebolla



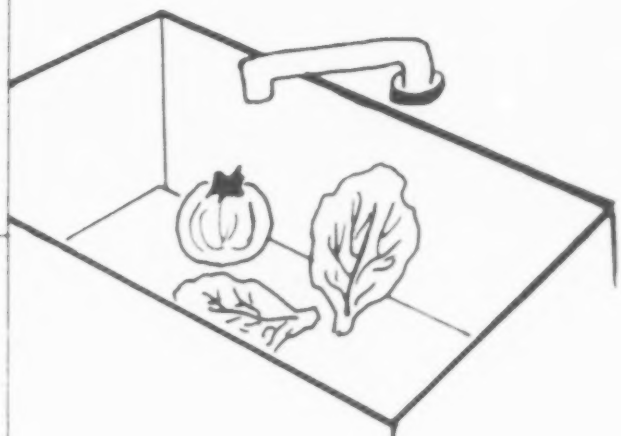
4 tajadas de pan

EMPAREDADO DE POLLO (CONT.)

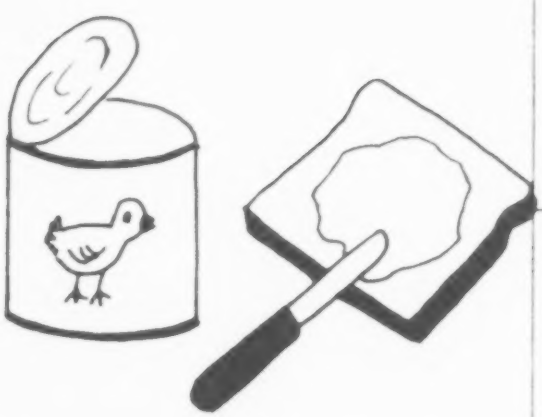
Sigue estos pasos



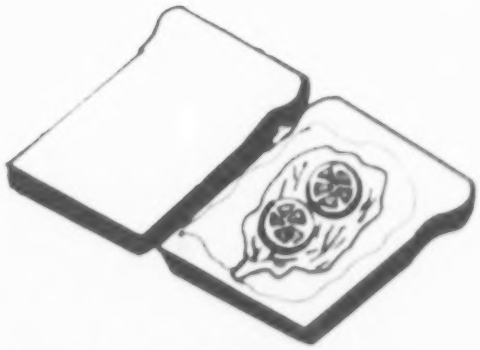
Abre la lata



Lava el tomate y la lechuga



Coloca una cucharada de pollo sobre el pan



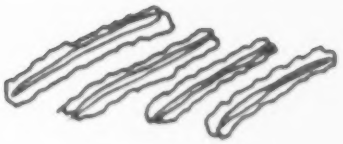
Tápalo con otra tajada de pan

Coloca una hoja de lechuga y una rueda de tomate

CARNES Y PESCADO

EMPAREDADO DE TOCINETA ENTOMATADA

Necesitas:



4 lonjas de tocineta

2 rebanadas de queso

4 rebanadas de tomate

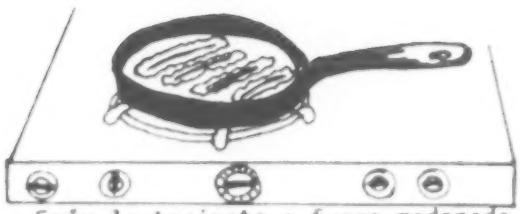
2 hojas de lechuga

4 rebanadas de pan

mayonesa a gusto

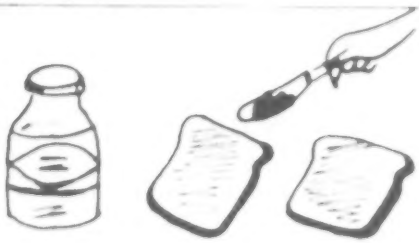
(Cont. Tocineta Entomatada)

Sigue estos pasos

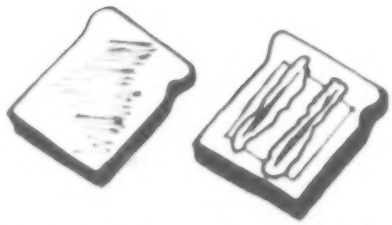


Frie la tocineta a fuego moderado (Medium)

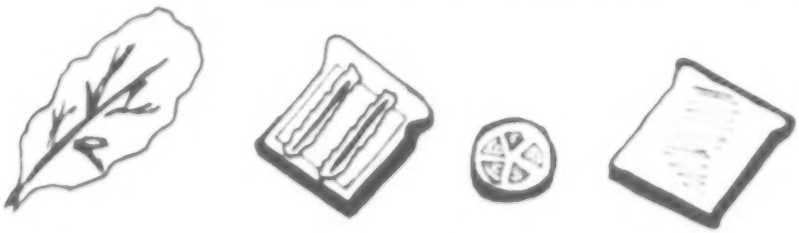
Rebane el tomate



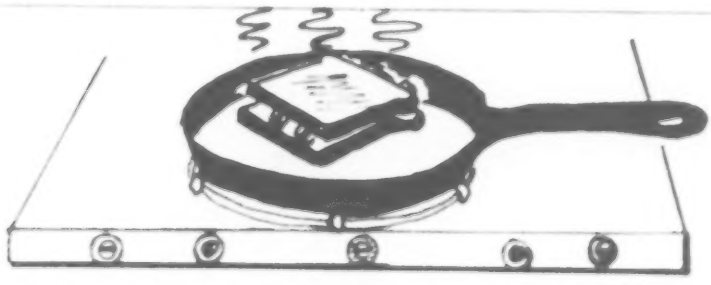
Esparce mayonesa al pan



Coloca el queso y tocineta al pan



Añade lechuga y tomate al pan y cúbrelo con otra rebanada de pan



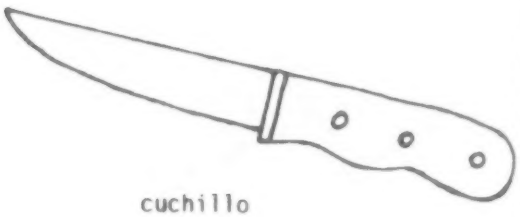
Calienta en la sartén a fuego lento por ambos lados

BISTEC ENCEBOLLADO

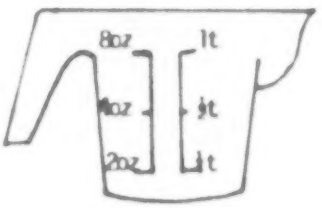
Necesitas

sartén

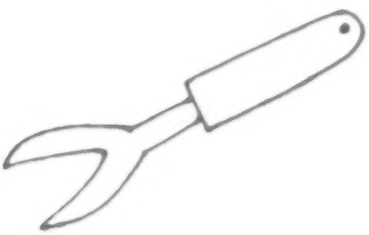
cucharitas de medir



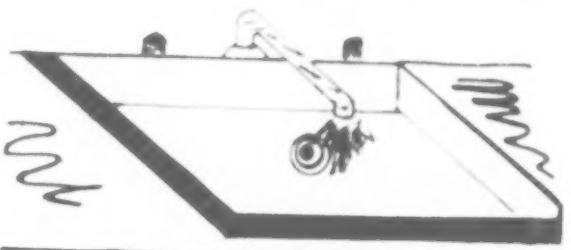
cuchillo



taza de medir



tenedor para freir



agua

BISTEC ENCEBOLLADO (CONT.)

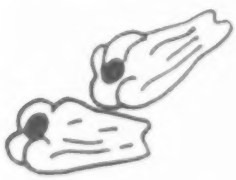
Sigue estos pasos

aceite para freir

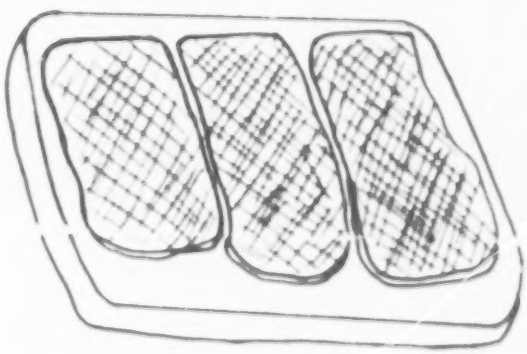
2 cucharadas de adobo

1 cucharada de vinagre

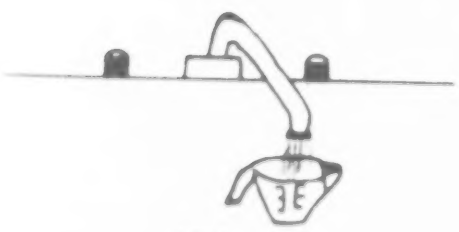
2 cebollas



2 pimientos verdes



1½ libra de bistec de babilla

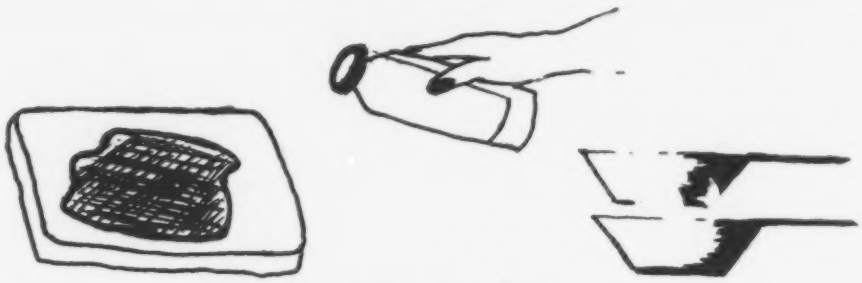


agua

94

BISTEC ENCEBOLLADO (CONT.)

Sigue estos pasos



Sazona la carne con adobo

Añade el vinagre y mezcle bien

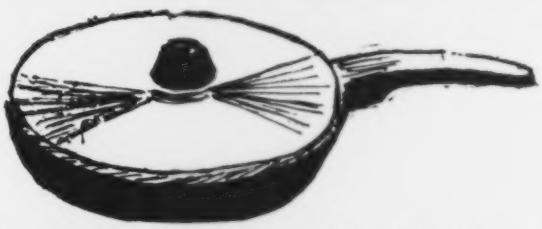
Echa en la sartén el agua, el aceite y caliente

Pica las cebollas y los pimientos en ruedas

Sigue estos pasos

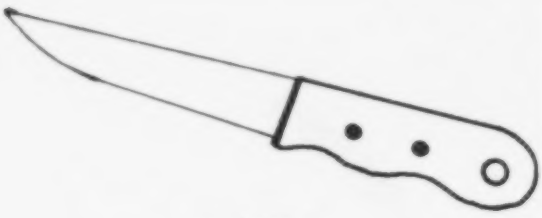
Echa los bistec en la sartén

Añade de las cebollas y pimientos picados



Tapa la sartén y cocina hasta que estén blandas

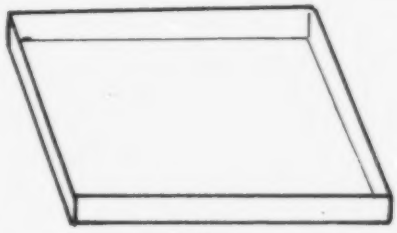
Necesitas:



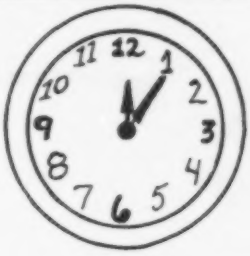
cuchillo

sartén

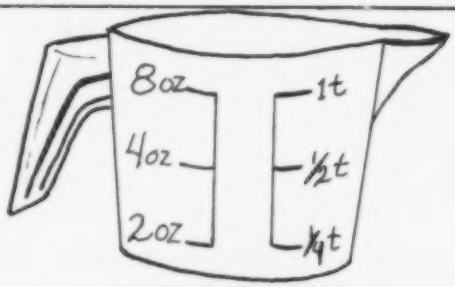
cuchara



molde

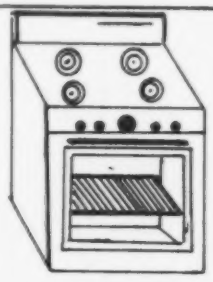


reloj



taza de medir

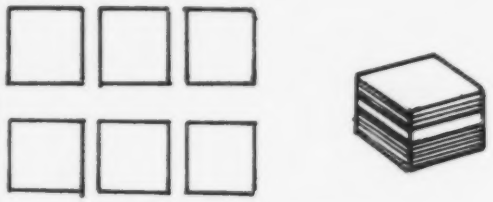
medidor de temperatura



horno

Sigue estos pasos

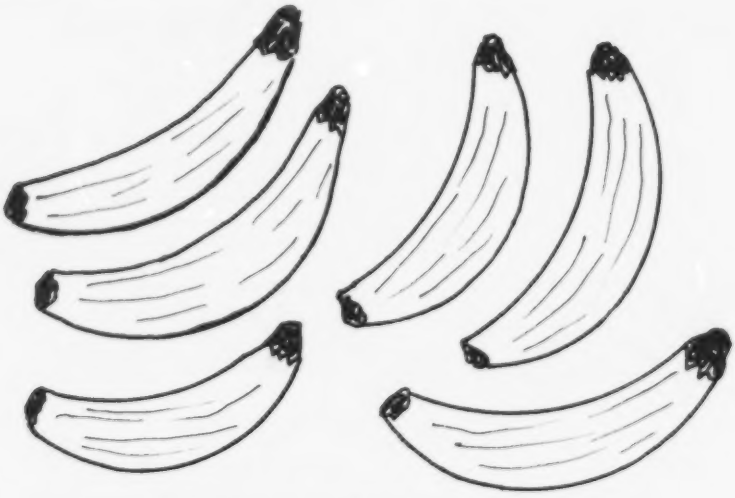
1 libra de carne molida ya preparada (ver receta anterior)



6 lascas de queso

aceite para freir 1 taza

1 pimiento

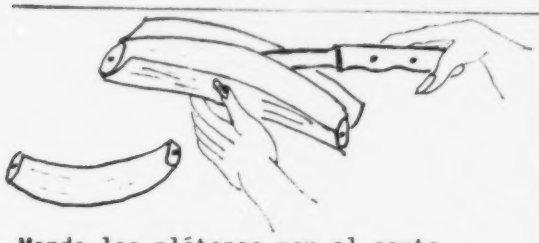


6 plátanos maduros

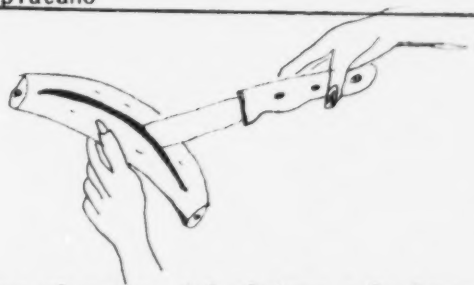
Sigue estos pasos

Corta los extremos de los plátanos

Da un corte a la cáscara a lo largo del plátano



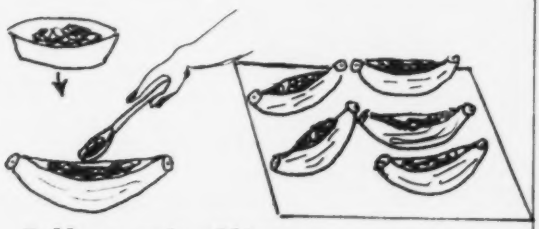
Monda los plátanos por el corte separándolos de la cáscara



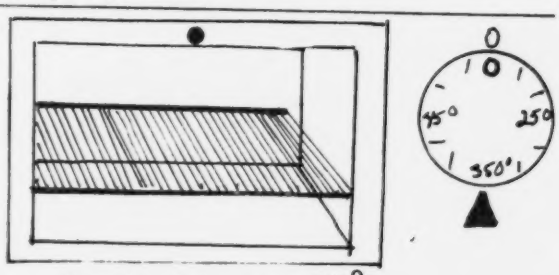
Ahueca el centro del platano a lo largo

Luego ahueca con una cuchara

Fríe los plátanos por 5 minutos en temperatura media

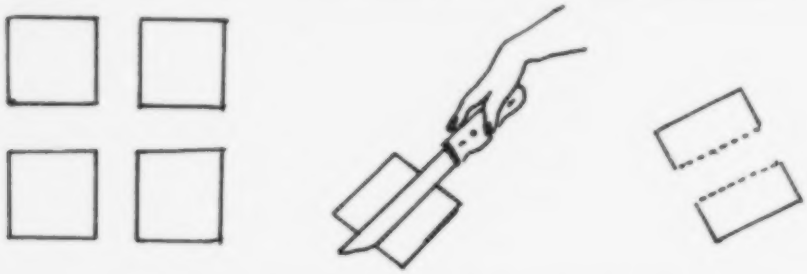


Rellena cada plátano

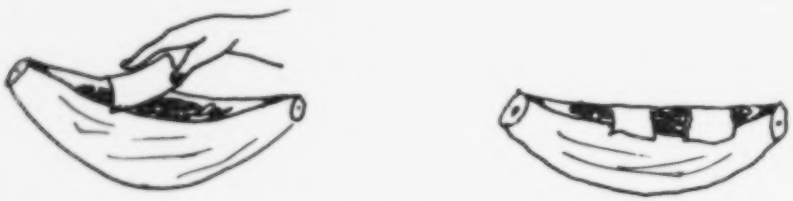


Prende el horno a 350°F

Sigue estos pasos



Divide las seis lascas de queso en dos mitades

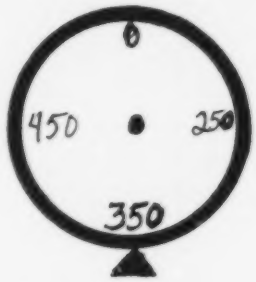


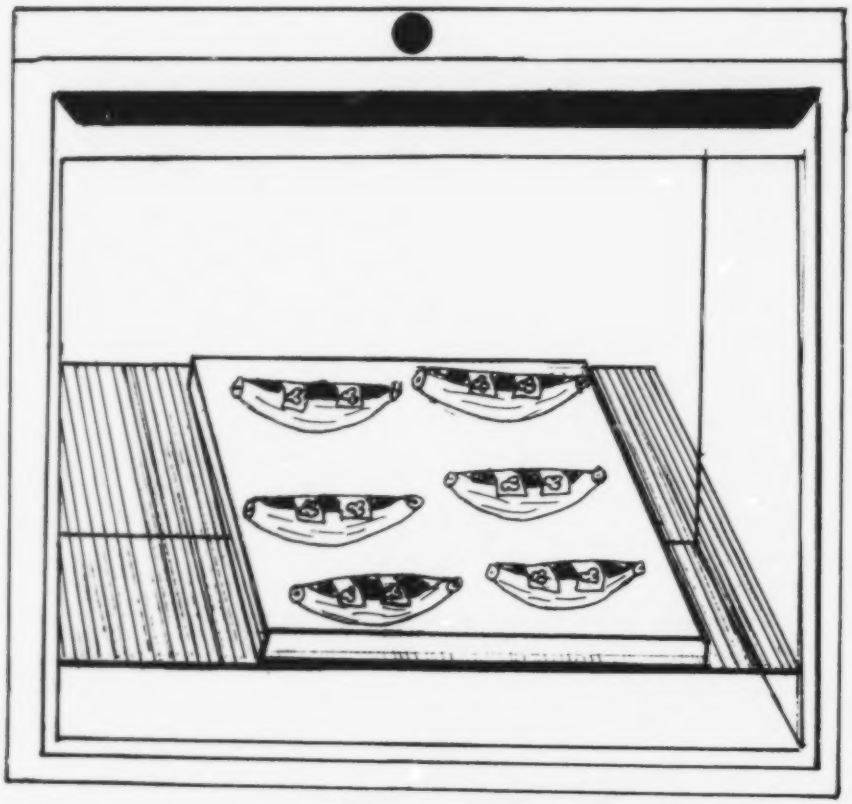
Coloca dos mitades de queso sobre cada canoa

Rebana o corta el pimiento en rueditas

Coloca las rueditas de pimiento sobre el queso

Sigue estos pasos





Coloca las canoas sobre un molde en el horno por 3 minutos

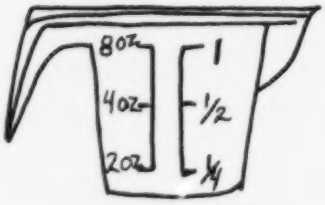
Carne Molida Guisada

Necesitas:

sartén

cucharón

cucharitas de medir



taza de medir

reloj

1 libra de carne molida

1 sobrecito de sazón con achiote

1/2 cucharadita de sal

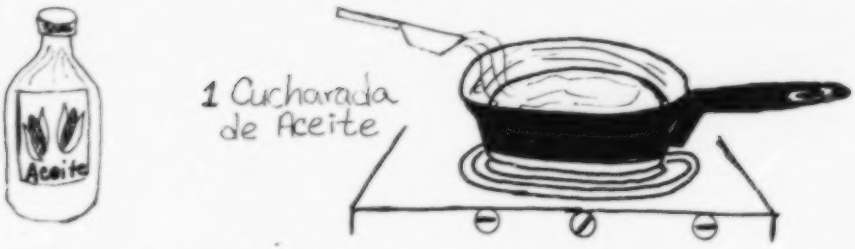
Sigue estos pasos

3 cucharaditas de sofrito

1 cucharada de aceite

1/2 taza de salsa de tomate

Sigue estos pasos



Coloca la sartén en el fuego y añádele el aceite

Echa el sofrito en el aceite caliente

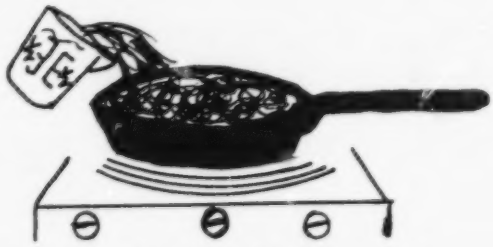
Añade la carne molida y cocine a fuego medio

Cuando se dore la carne échale la sal

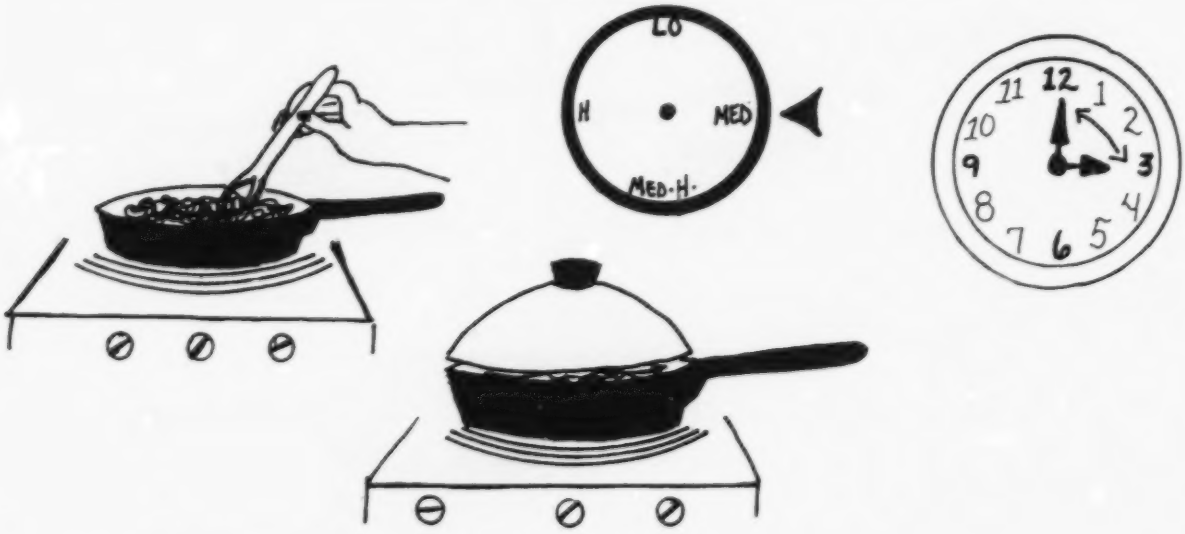
(Cont. Carne Molida Guisada)

Sigue estos pasos

Echale un sobrecito de sazón



Echa media taza de salsa de tomate

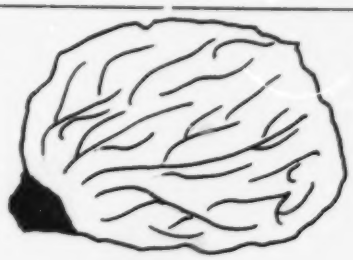


Mueve y cocina a fuego medio por 15 minutos

ENSALADA DE TUNA FISH

Necesitas:

tuna



lechuga

pepinillos picados

mayonesa

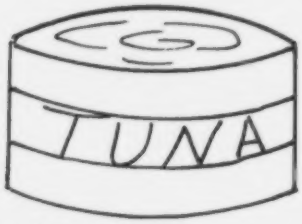
ENSALADA DE TUNA FISH (CONT.)

Sigue estos pasos

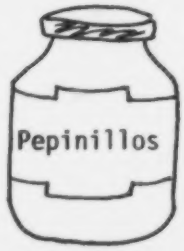
coloca en un envase

1 taza

mayonesa

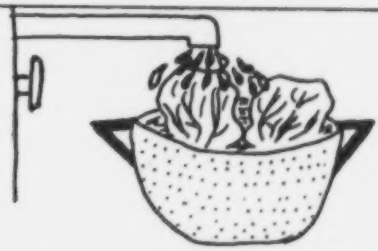


1 lata de tuna



una cucharada de pepinillos picados

mezcla



lava y escurra la lechuga

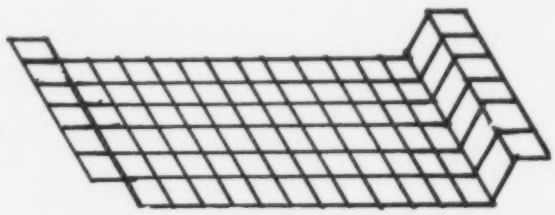
coloca hojas de lechuga sobre un plato

vierte la mezcla sobre éstas por cucharadas

PESCADO FRITO EMPANADO

Necesitas:

sartén

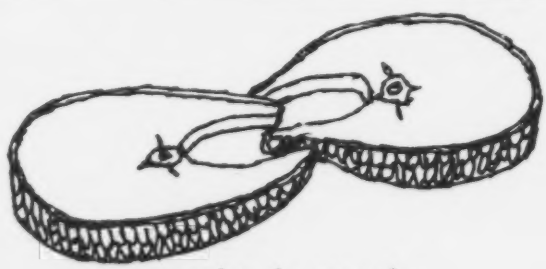


parrilla escurridora

papel absorbente

tenedor de freir

harina de trigo



ruedas de pescado

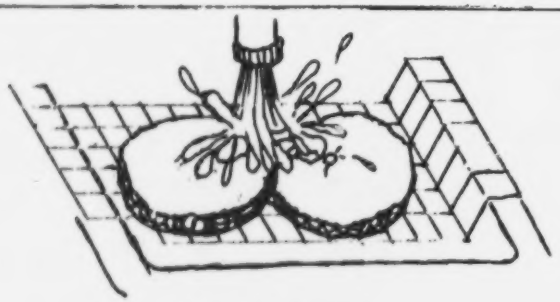
sal de ajo

sal

aceite

PESCADO FRITO EMPANADO (CONT.)

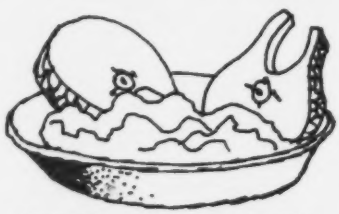
SIGUE ESTOS PASOS



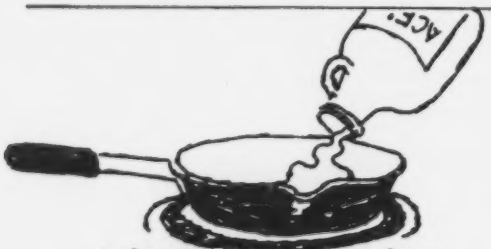
Lava y escurre

Seca cada rueda de pescado

Sazona con sal y sal de ajo a gusto



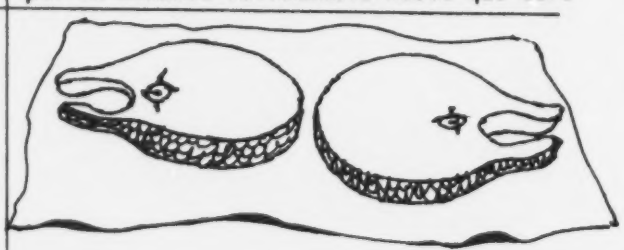
Envuelve las ruedas de pescado en la harina



Calienta el aceite a fuego moderado en la sartén

Echa el pescado a freir a fuego moderado por 20 minutos volteándolo hasta que dore

Saca el pescado



Escúrrelo sobre papel absorbente

SERENATA DE BACALAO

Necesitas:

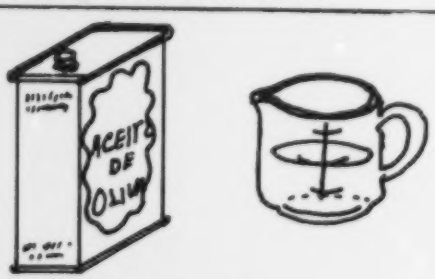
cucharaditas para medir

taza de medir

cuchillo

1 taza de bacalao desmenuzado

envase



1 taza de aceite de oliva

sal

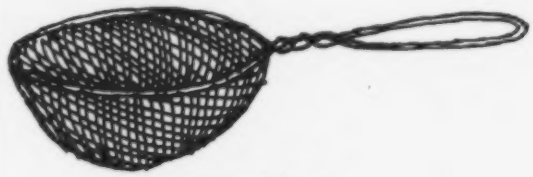
pimienta

1 libra de cebollas

SERENATA DE BACALAO (CONT.)

SIGUE ESTOS PASOS

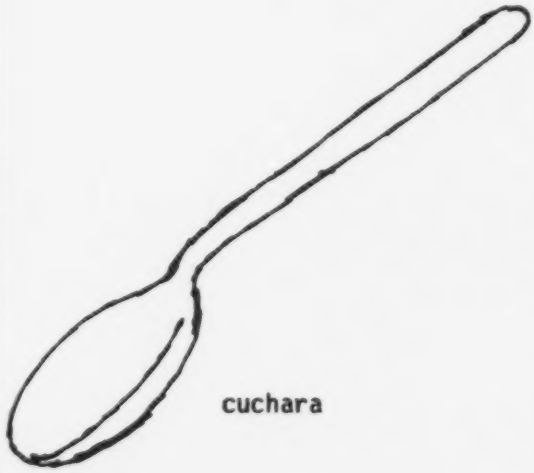
1 libra de tomates



escurridor

abridor

½ taza de vinagre



cuchara

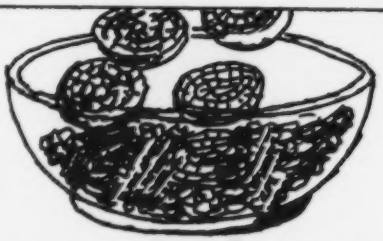
SERENATA DE BACALAO (CONT.)

SIGUE ESTOS PASOS

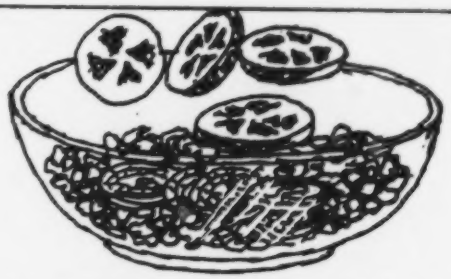
Abre la lata del bacalao desmenuzado

Echa el bacalao en un escurridor para evitar exceso de líquido

Pica las cebollas y los tomates en ruedas



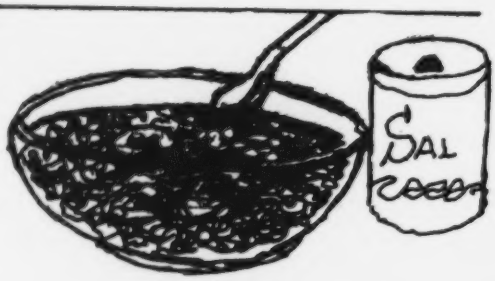
Coloca el bacalao en un envase y echa las cebollas



Echa los tomates cortados en ruedas

Toma un envase para preparar la salsa, echa el aceite

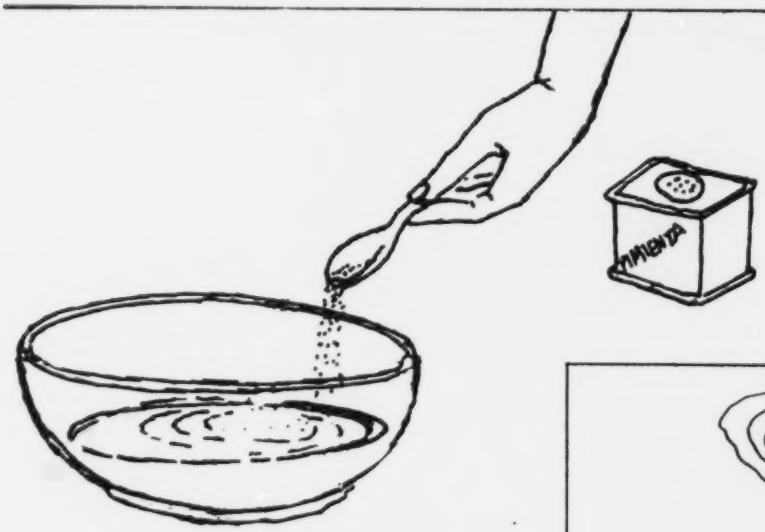
Echa el vinagre



Echa la sal

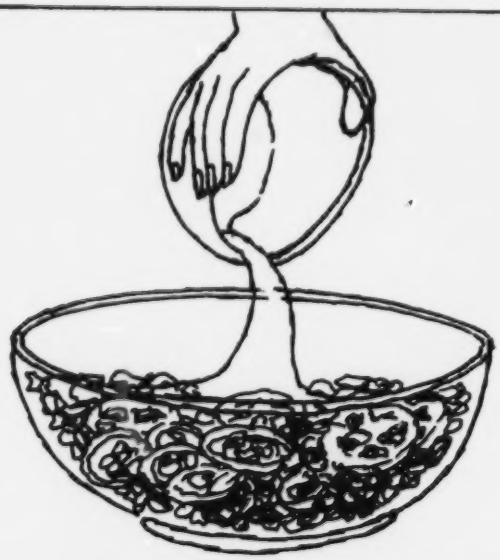
BEST COPY AVAILABLE

SIGUE ESTOS PASOS



Echa la pimienta

Mezcla bien los ingredientes de la salsa



Echa la salsa sobre el bacalao

VEGETALES Y FRUTAS

BUÑUELO DE ÑAME

ñame

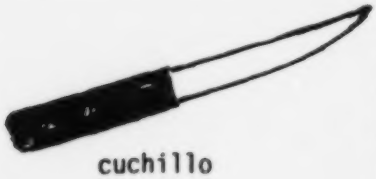
guallo

polvo de hornear

cuchara mediana

sartén

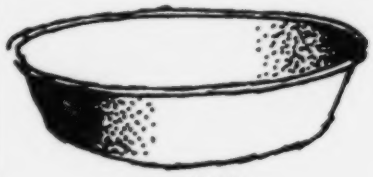
1 cucharadita



cuchillo

aceite vegetal

sal



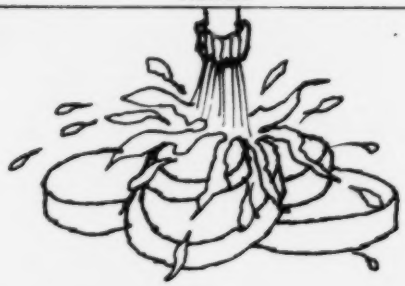
escudilla

(Buñuelo de Ñame continuación)

Sigue estos pasos

Monda

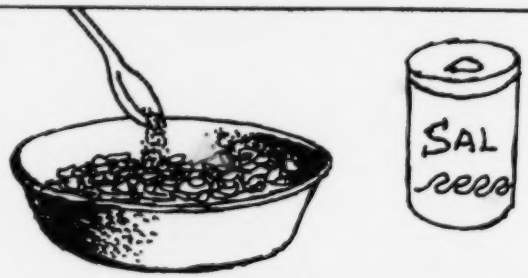
Rebana



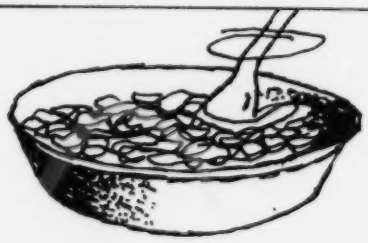
Lava

Gualla

Echa una cucharadita de polvo de hornear



Echale dos cucharaditas de sal



Mezcla

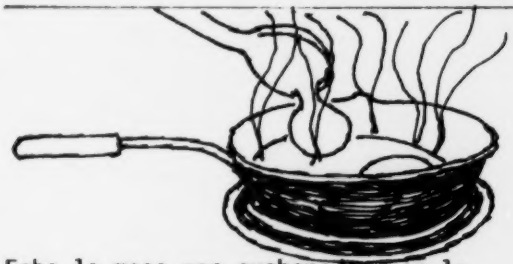
Echale aceite a la sartén

(Buñuelo de Ñame continuación)

Sigue estos pasos

Coloca la sartén en la estufa

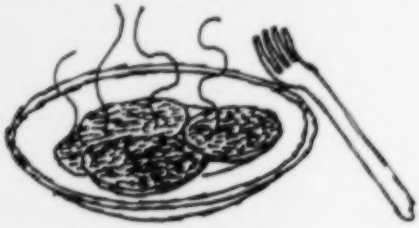
Enciende en fuego medianamente alto



Echa la masa por cucharadas, en la sartén

Dora

Vira



Sirve caliente

GUINEOS EN ESCABECHE

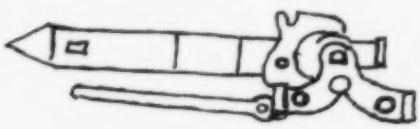
Necesitas

sal

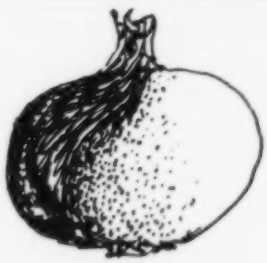
guineos verdes

picador

ajo



abridor



cebolla

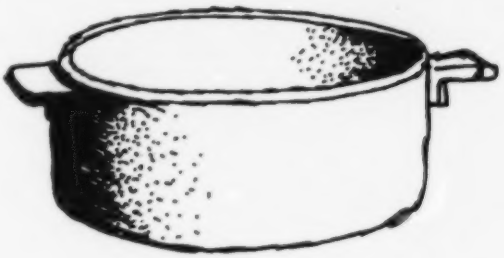
cucharón y tenedor

una lata pimientos morrones

(Guineos en escabeche continuación)

Sigue estos pasos

hoja de laurel

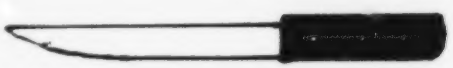


olla

aceite de oliva

pilón

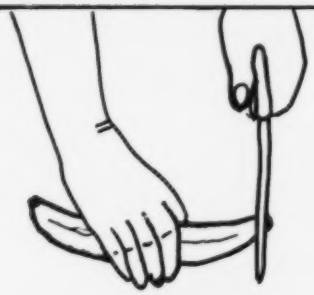
sartén



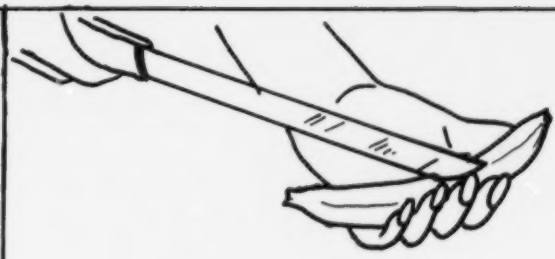
cuchillo

(Guineos en escabeche continuación)

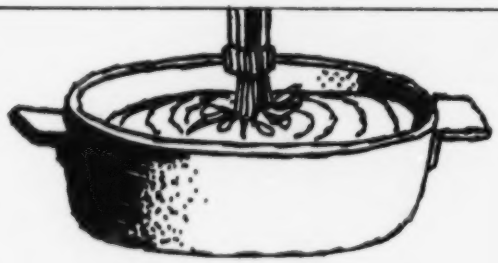
Sigue estos pasos



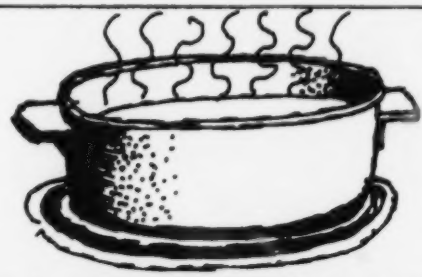
Corta los extremos



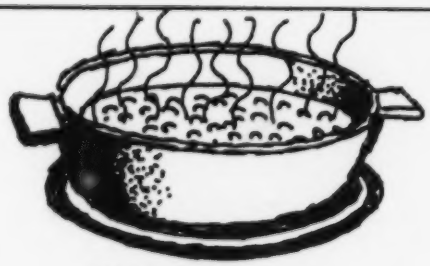
Da un corte en el centro



Echa agua



Coloca la olla en la hornilla y enciende a temperatura moderada



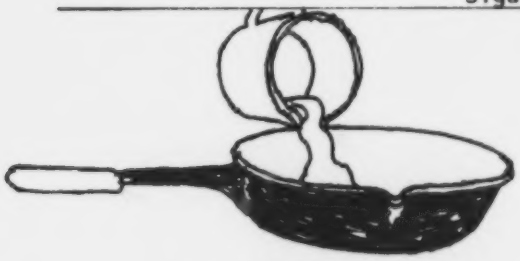
Hierve el agua

Añade los guineos

Pela y rebana la cebolla

Pela los ajos

Sigue estos pasos



Echa 2 taza de aceite de oliva a la sartén

Machaca los ajos

Añade dos cucharaditas de sal

Echa el ajo machacado y la cebolla a la sartén

Añade las hojas de laurel

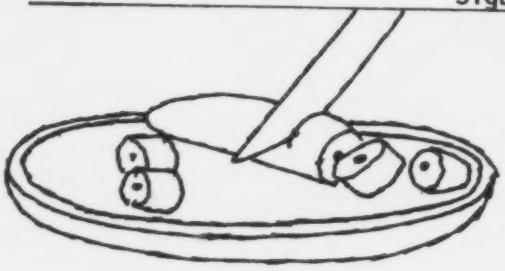
Sofríe a fuego moderado

Retira del fuego

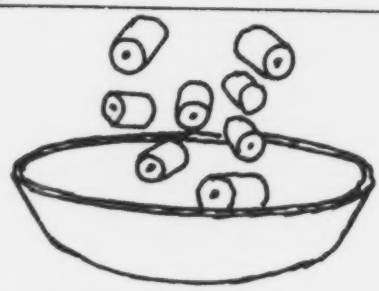
Quita la cáscara

(Guineos en escabeche continuación)

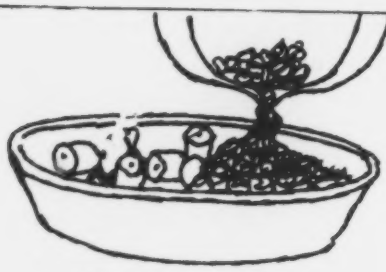
Sigue estos pasos



Pica



Echa en la escudilla

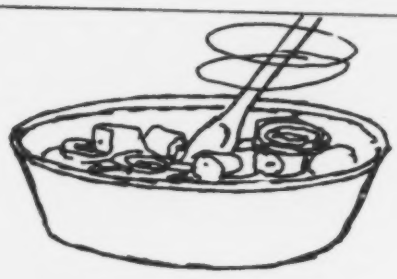


Añade la salsa

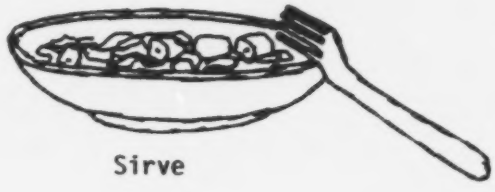
Abre la lata de pimientos morrones

Pica los pimientos

Mueve



Añade los pimientos



Sirve

ENSALADA DE FRUTAS FRESCAS

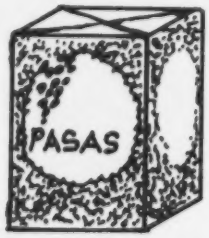
Necesitas:

Manzana

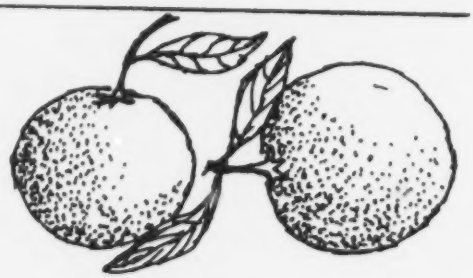
Limones

Guineos

Piña



Pasas



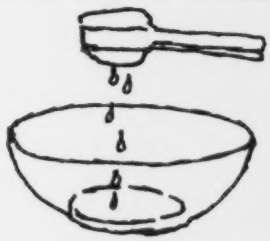
Chinas

(Ensalada de frutas frescas continuación)

Sigue estos pasos

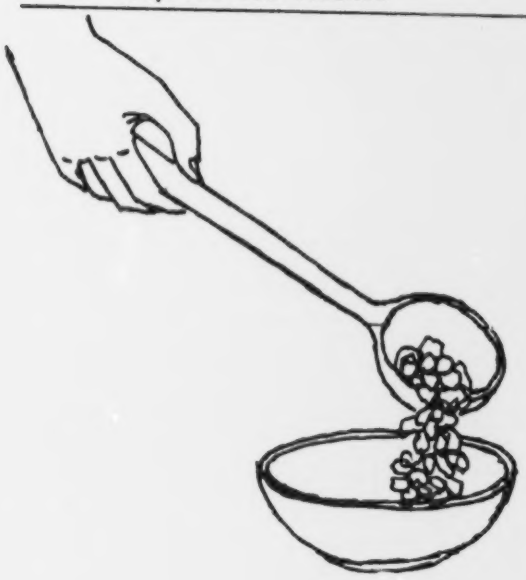
lava

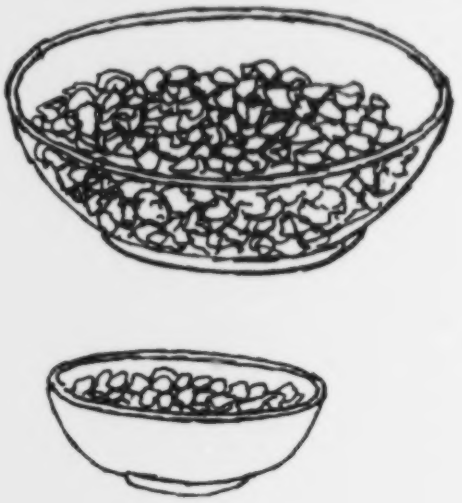
monda y corta las frutas en pedazos



Exprime los limones

Echa las pasas y todos los ingredientes en un envase y mezcla



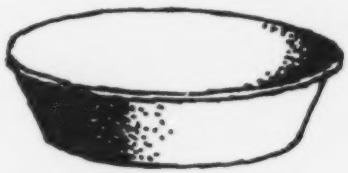


Sirve en platos

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

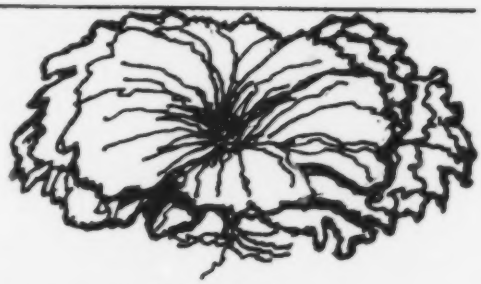
Necesitas:

tomate



escudilla

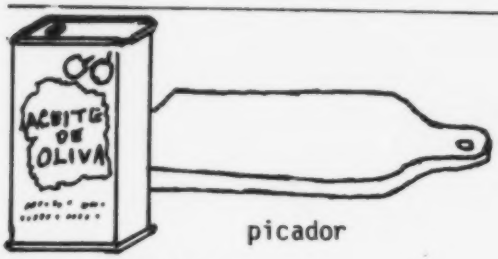
sal



un mazo de lechuga

vinagre

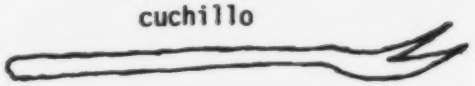
cucharón



picador

aceite de oliva

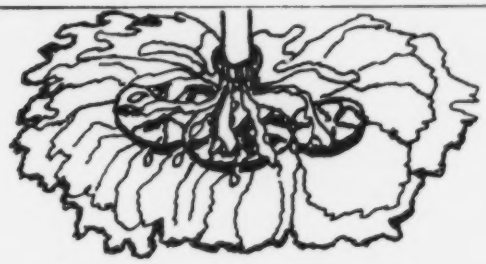
cuchillo



tenedor

(Ensalada de Tomates y Lechuga continuación)

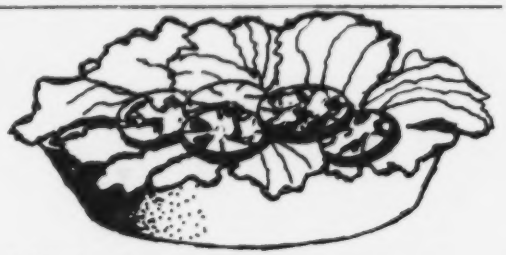
Sigue estos pasos



Lava las lechugas y tomates

Rebana los tomates

Corta el tallo de la lechuga



Echa la lechuga y los tomates en la escudilla

Añade una cucharadita de sal

Añade una cucharadita de aceite oliva

Mueve

Sirve

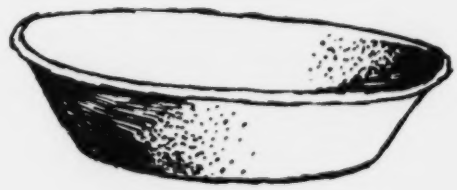
ENSALADA MIXTA

Necesitas:

una lata de vegetales mixtos

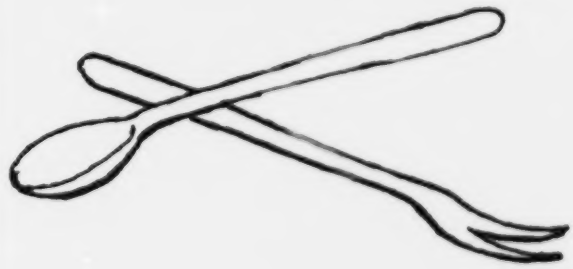
aceite de oliva

vinagre



escudilla

abridor

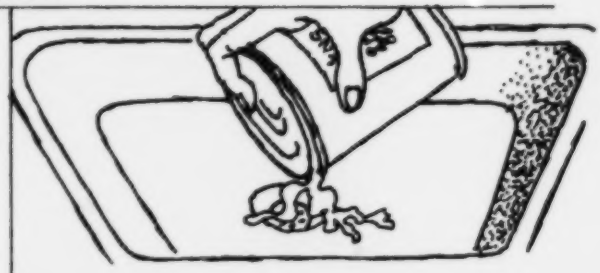


cucharón y tenedor

(Ensalada Mixta continuación)

Sigue estos pasos

Abre la lata

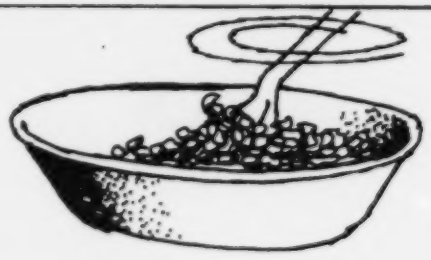


Bota el agua en el fregadero

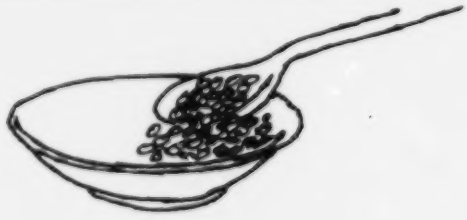
Echa los vegetales en la escudilla

Añade dos cucharadas de aceite oliva

Añade una cucharadita de vinagre



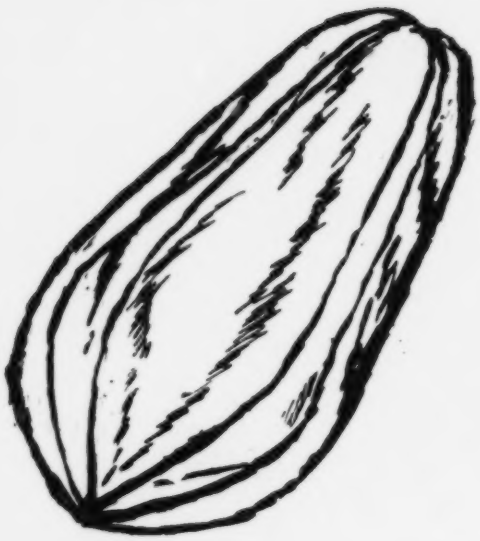
Mueve



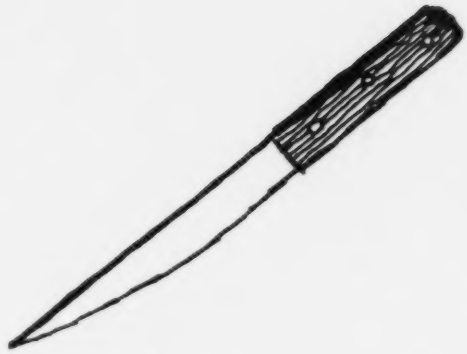
Sirve

PAPAYA MADURA

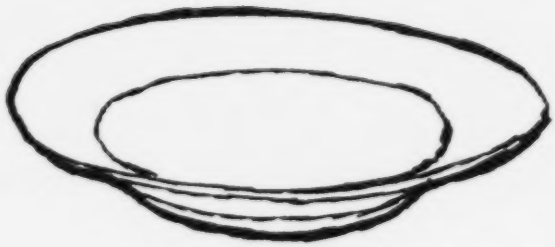
Necesitas



papaya



cuchillo



plato

cuchara

PAPAYA MADURA (CONT.)

SIGUE ESTOS PASOS

Corta en tajadas

Pela

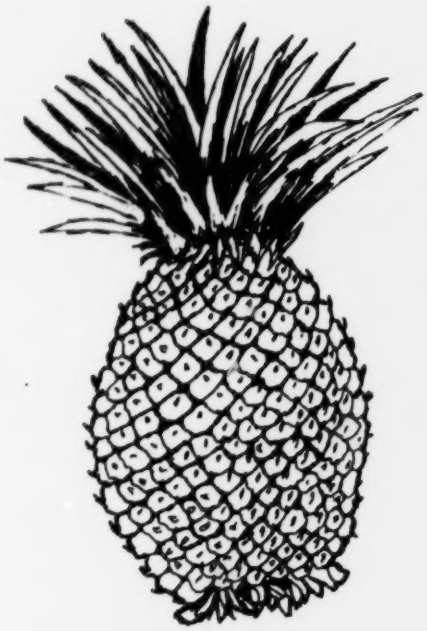
Corta en cuadros

Saca las semillas

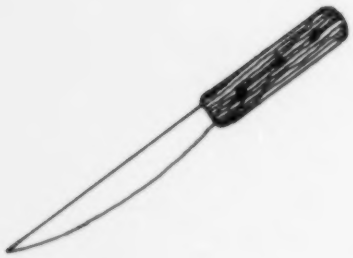
Sirve

Necesitas:

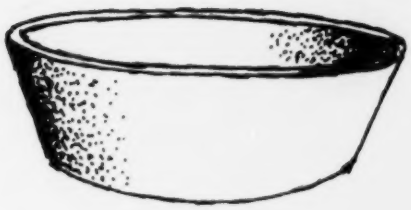
PIÑA FRESCA



Piña



Cuchillo



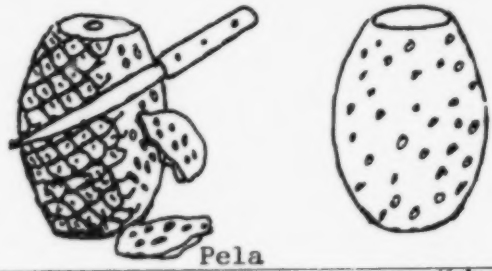
Escudilla

Plato

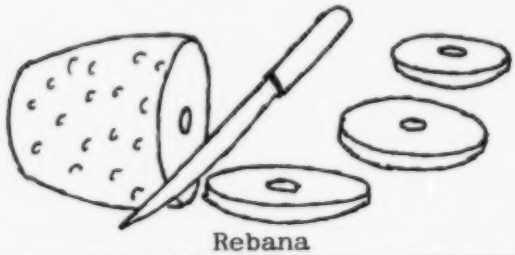
(Piña Fresca Continuaciòn)

Sigue estos pasos

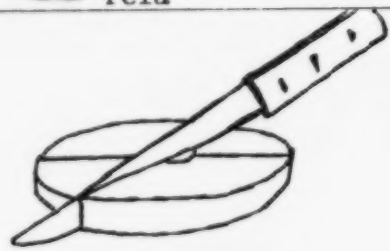
Corta la moña



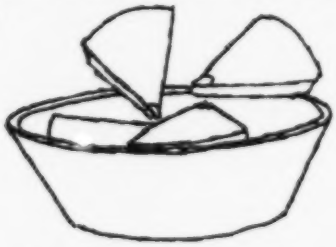
Pela



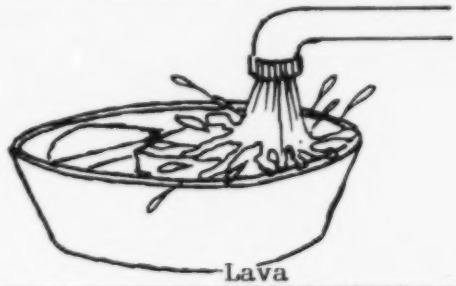
Rebana



Corta en triángulos



Echa en la escudilla



Lava

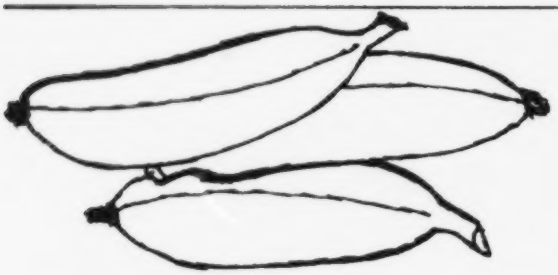
Coloca en nevera 1|2 hora

Sirve

BEBIDAS

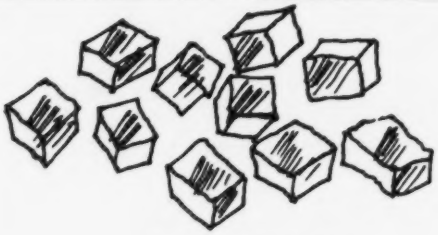
BATIDAS DE GUINEOS Y FRESAS

Necesitas:



tres guineos

leche



hielo picadito

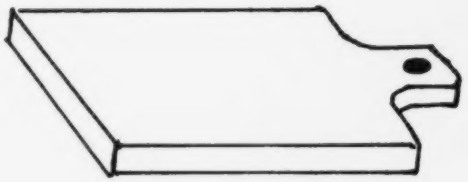


tabla de picar

fresas

azúcar

vasos

cuchillo

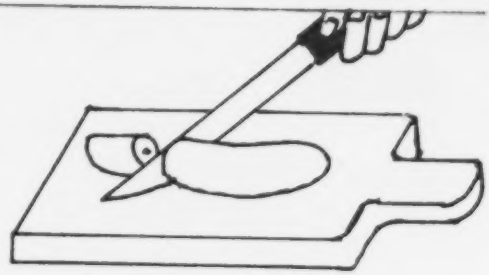
licuadora

cuchara de medir

(Batida de Guineos y Fresas Continuación)

Sigue estos pasos

Monda tres guineos

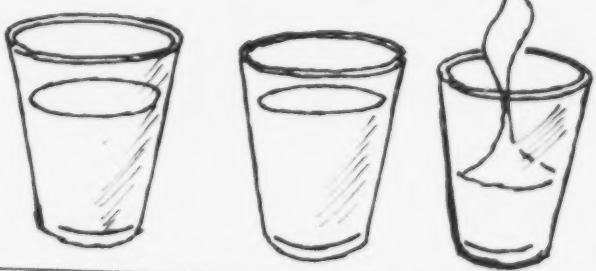


Pártelos en pedazos

Echa en la licuadora los guineos, fresas y el hielo picado a gusto

Echa dos cucharadas de azucar

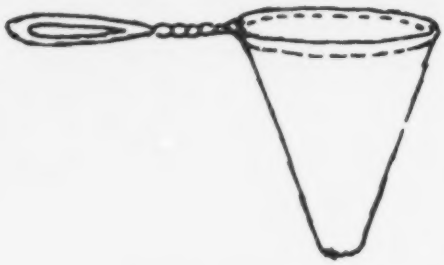
Enciende la licuadora por 5 minutos tapada



Sirve en vasos

CAFE NEGRO

Necesitas:



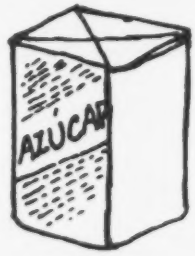
colador de tela

cacerola

cafetera

taza de medir

café



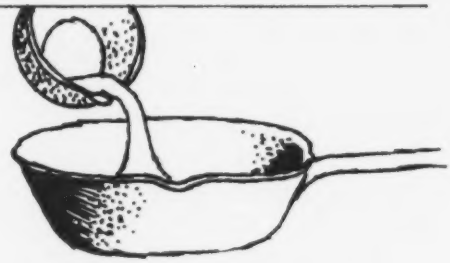
azúcar

2 tazas de agua

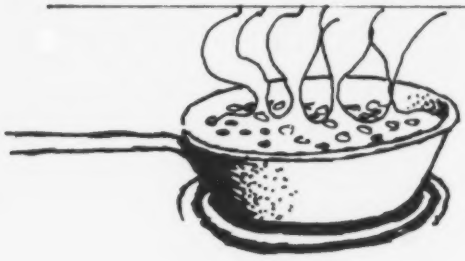
(Café Negro Continuación)

Sigue estos pasos

Mide 2 tazas de agua



Echa el agua en la cacerola



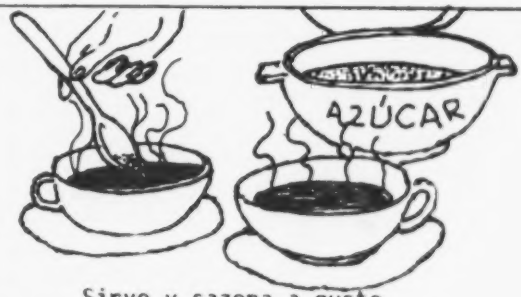
Hierve el agua

Mide 1/2 taza de café

Echa el café en el colador

Coloca el colador en la cafetera

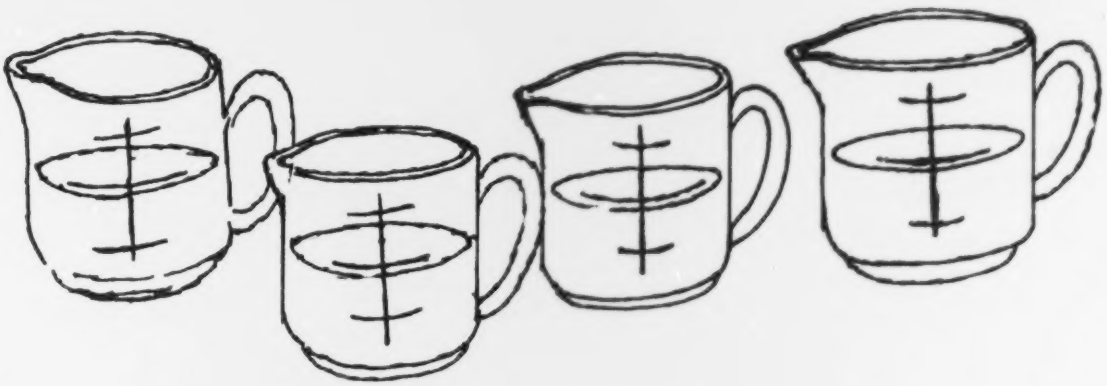
Echa el agua hirviendo



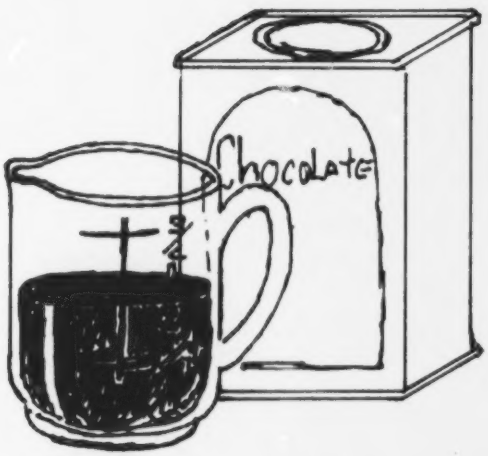
Sirve y sazona a gusto

LECHE CON CHOCOLATE

Necesitas:



4 tazas de leche fria



½ taza de chocolate en polvo

1 cucharadita de vainilla

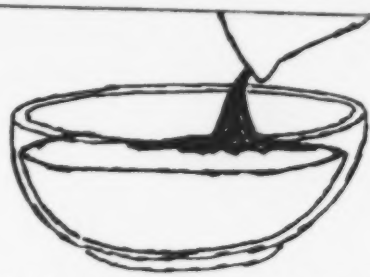
(Leche con Chocolate continuación)

Sigue estos pasos

Mide la leche

Echa las cuatro tazas de leche

Mide ½ taza de chocolate en polvo



Añade el chocolate en polvo a la leche

Mide la vainilla

Añade la vainilla a la leche

Bate la leche con el batidor de mano

Sirve en los vasos

PONCHE DE JUGO DE FRUTAS

Necesitas:

jugo de guayaba

jugo de piña

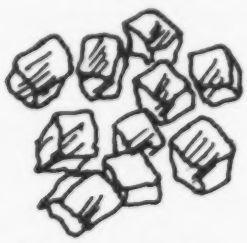
agua de soda (12 onzas)

ensalada de frutas

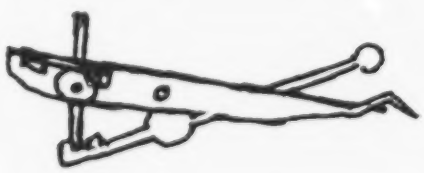
cuchara

azúcar

envase



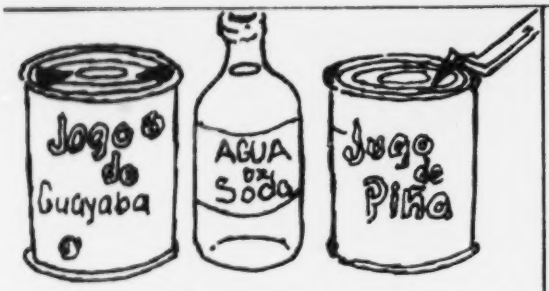
hielo en pedazos



abridor de latas

(Ponche de Jugo de Frutas continuación)

Sigue estos pasos

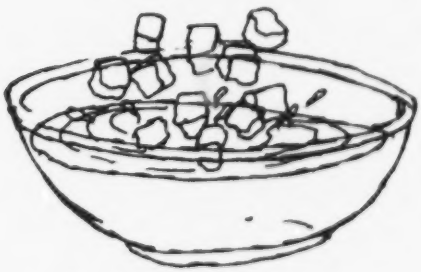


abre los envases

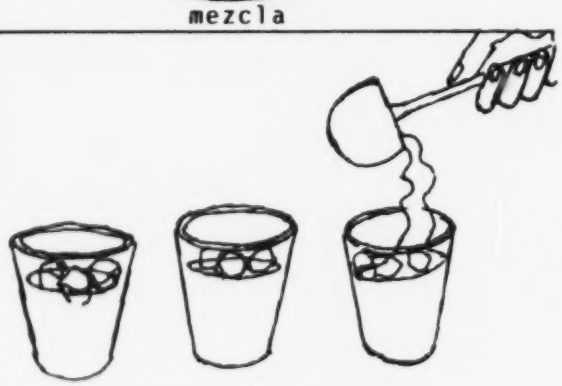
echa la ensalada de frutas

vierte los jugos

mezcla



añade el hielo



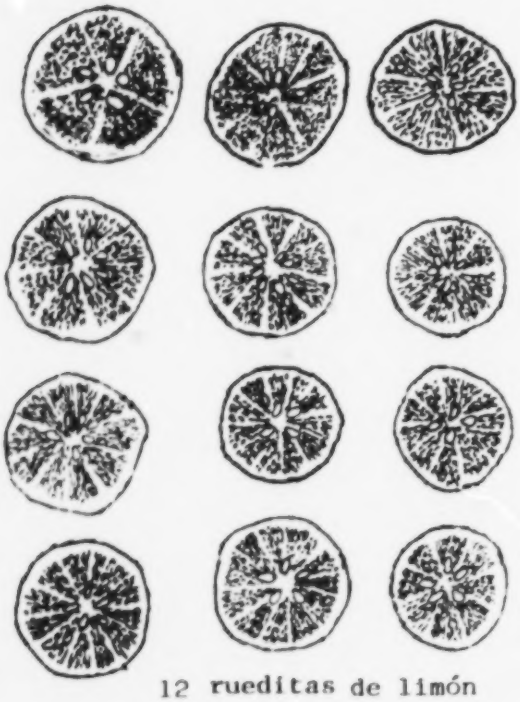
sirve en vasos

SABROSURA DE FRUTAS

Necesitas:

3 taza jugo de uva
3 tazas jugo de china
3 tazas jugo de toronja

limones



12 rueditas de limón

bulera

cucharón

cuchara

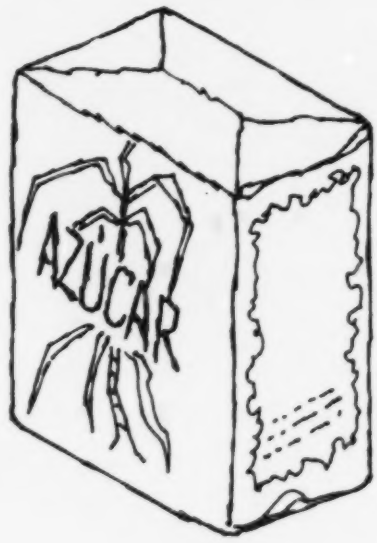
abridor

exprimidor de limones

(Sabrosura de Frutas continuación)

Sigue estos pasos

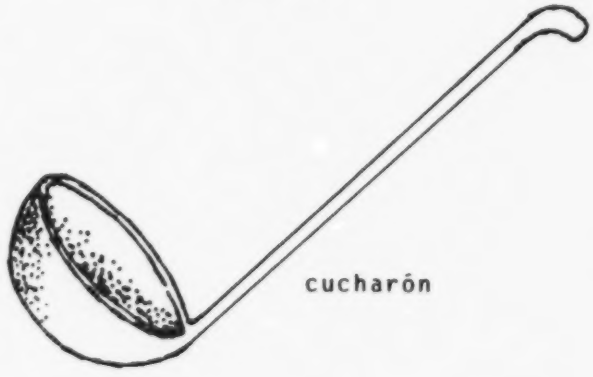
Lava la superficie



azúcar

cuchara

hielo



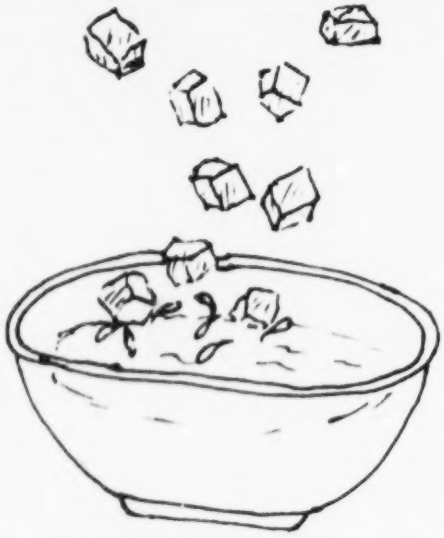
cucharón

Sigue estos pasos

Echa el jugo de limón en la bulera

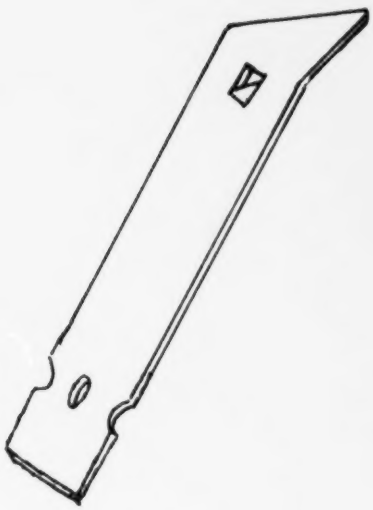
Vierte 2 tazas de azúcar

Mueve bien



Añade el hielo

Sigue estos pasos

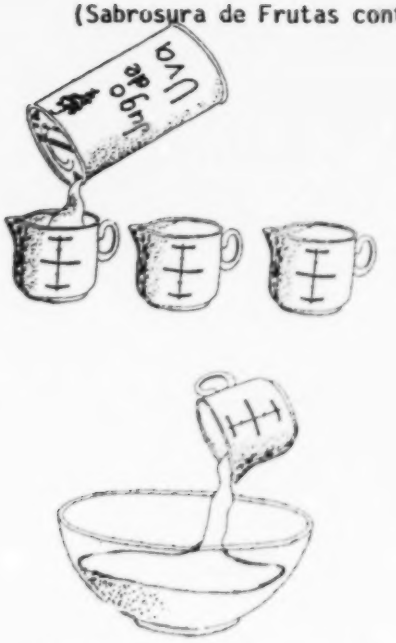


ABRIDOR

ENVASE

Abre las latas

Mide 3 tazas de jugo china

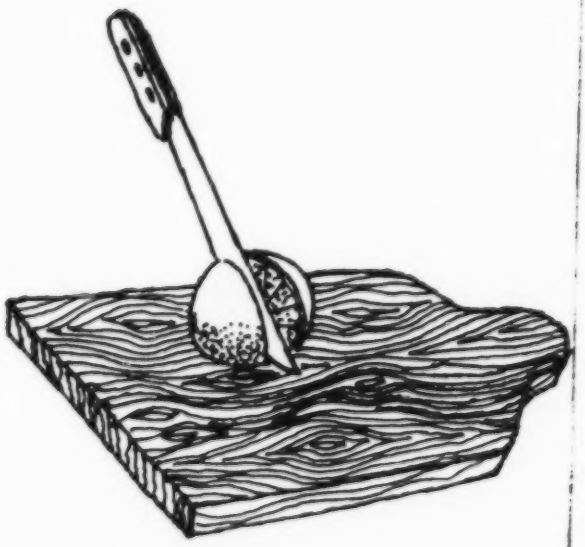


Mide 3 tazas de jugo uva

Echa en la bulera

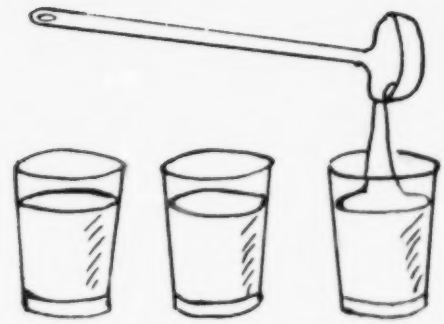
Mide 3 tazas de jugo toronja

Echa en la bulera



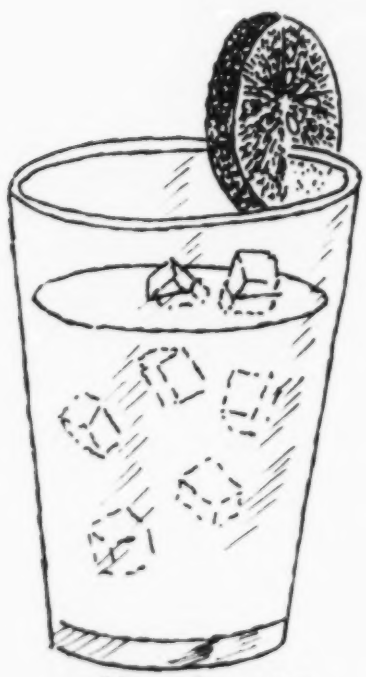
Pica los limones

Exprime los limones



Sirve en los vasos

Corta rueditas de limón



Adorna los vasos

HUEVOS

REVOLTILLO DE HUEVOS

Necesitas:

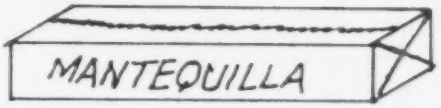
6 huevos

envase

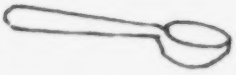
sal

leche

batidora



1 barrita de mantequilla

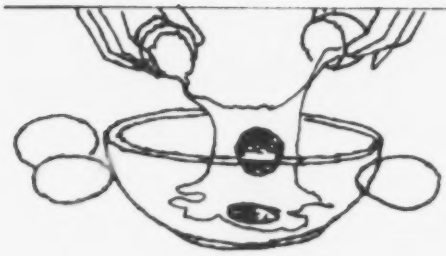


cucharita

sartén

Revoltillo de huevos continuación

Sigue estos pasos



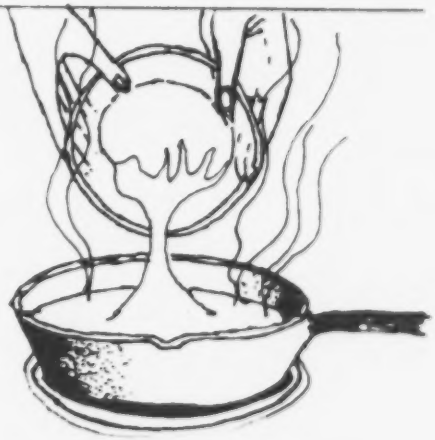
Echa los huevos en un envase

Añade un cuarto cucharadita de sal

Derrite y mide dos cucharadas de mantequilla

Bate

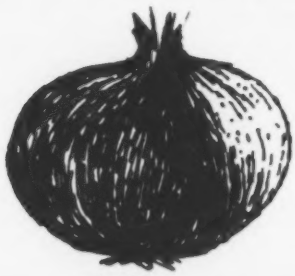
Engrasa una sartén con mantequilla



Vierte la mezcla y cocina a fuego moderado

TORTILLA SENCILLA

Necesitas:



cebolla

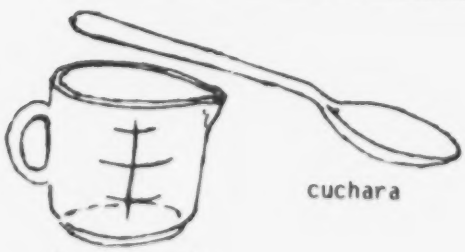
aceite

sal

huevos

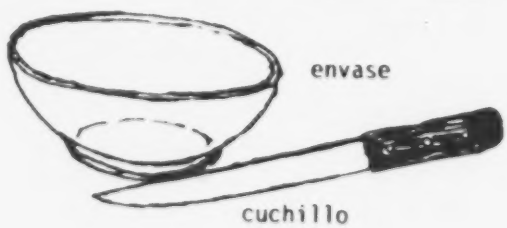
guisantes y zanahorias

sartén



cuchara

taza de medir

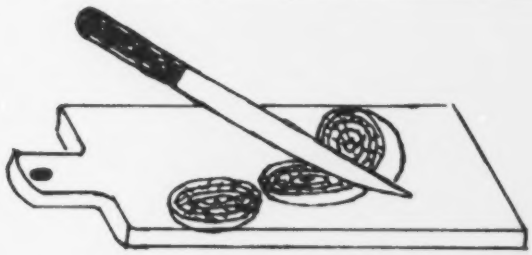


envase

cuchillo

(Tortilla Sencilla continuación)

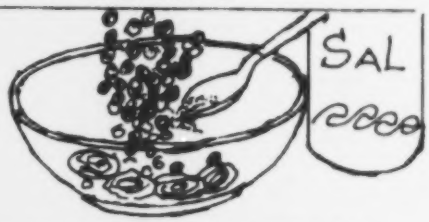
Sigue estos pasos



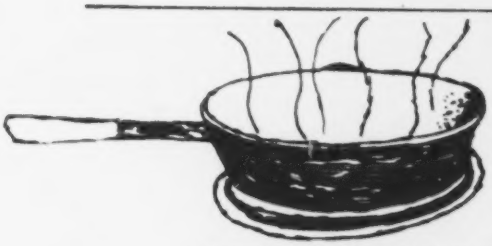
Pica la cebolla en pedazos

Vierte en un envase

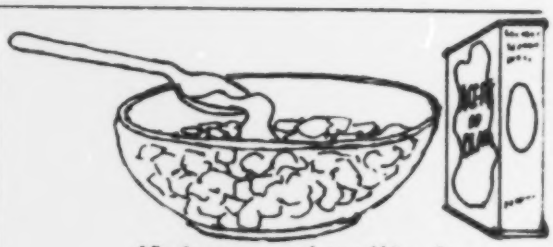
Añade los huevos



Añade los guisantes y zanahorias y añada una cucharadita de sal



Pon la sartén al fuego



Añade una cucharadita de aceite

Vierte en la sartén

Cocina tapado por 10 minutos a temperatura moderada

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS

(DERIVADOS DE LA LECHE)

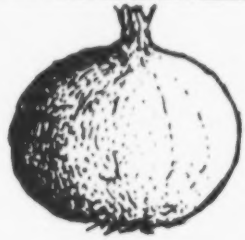
ARROZ CON QUESO

Necesitas:

Arroz de grano largo

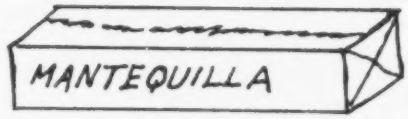
Consomé o caldo de pollo

Queso parmesano



Cebolla

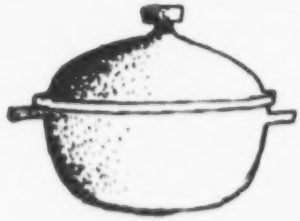
Orégano



Mantequilla

Salsa de Tomate

Sal



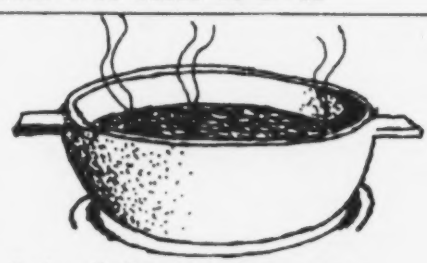
Caldero

Sigue estos pasos

Derrite seis cucharadas de mantequilla en un caldero

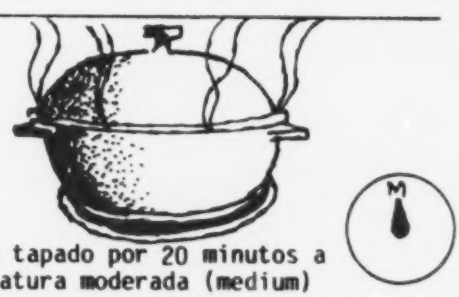
Añade tres tazas de arroz

Deja hervir a fuego medianamente alto (medium-high)



Baja el fuego y deje secar

Añade el queso poco a poco y mezcle



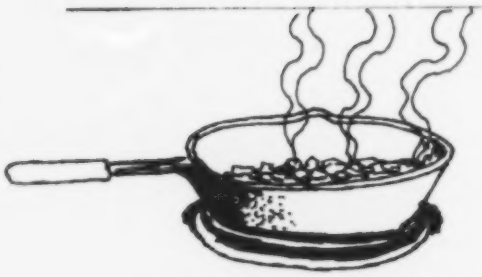
Cocina tapado por 20 minutos a temperatura moderada (medium)

En un sartén echa la cebolla picada

Añade ½ taza de salsa de tomate

(Arroz con Queso continuación)

Sigue estos pasos



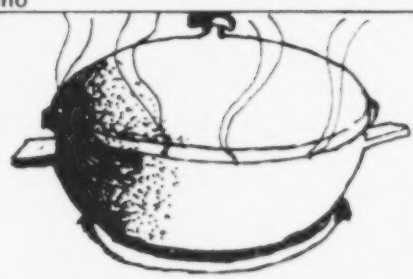
Sofrie por cinco minutos

y vierte al arroz

Añade el caldo o consomé de pollo

Añade dos cucharaditas de sal y una de orégano

Mezcla y deja secar



Cocina tapado por 5 minutos

Sirve caliente

MACARRONES CON QUESO

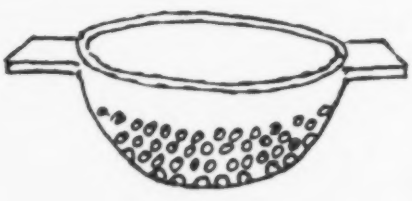
Necesitas:

Macarrones

Sartén

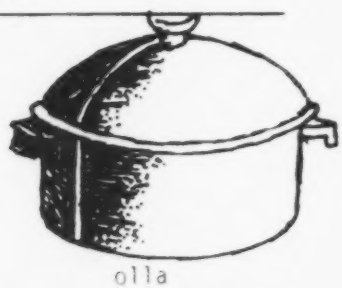
Queso Rallado

Sal

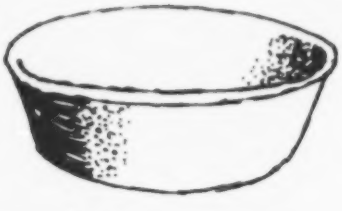


Escurridor

aceite



olla



Envase

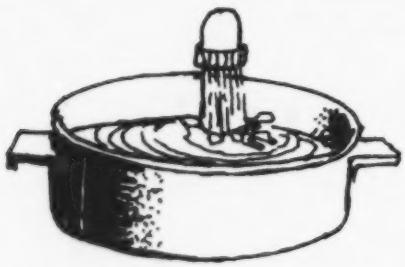
agua

Recaito
Preparado

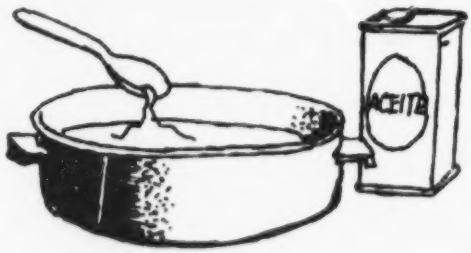
Salsa

(Macarrones con Queso continuación)

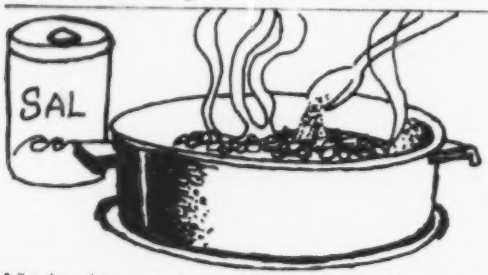
Sigue estos pasos



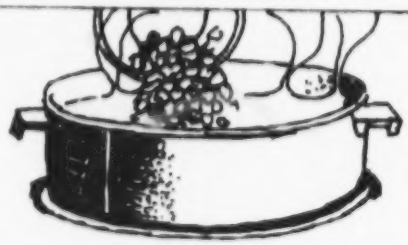
Llena con agua hasta la mitad.



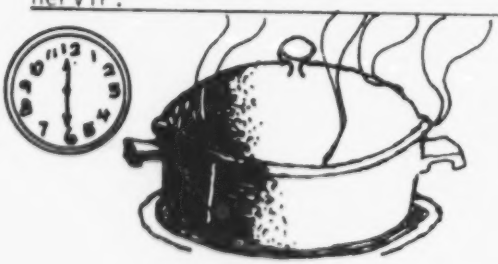
Añada una cucharada de aceite.



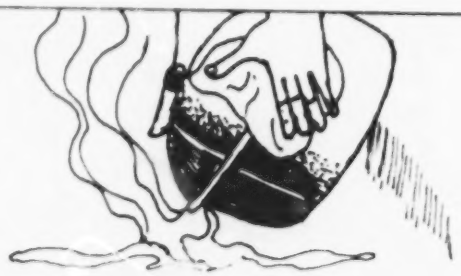
Añade dos cucharaditas de sal y deje hervir.



Echa dos tazas de macarrones.

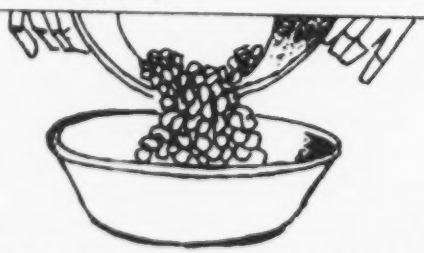


Hierva por media hora.



Escurre

Echa una cucharada de recaito y tres de salsa.

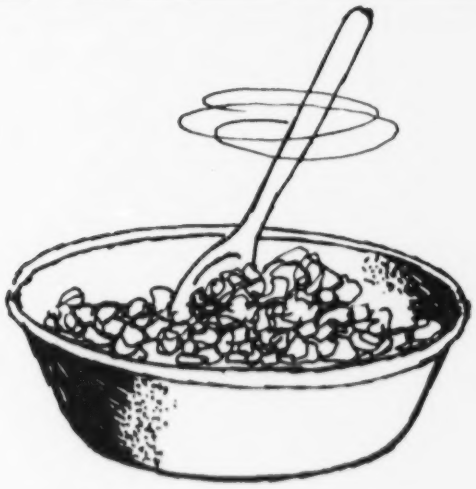


Vierte en un envase los macarrones y la salsa del sofrito.

BEST COPY AVAILABLE

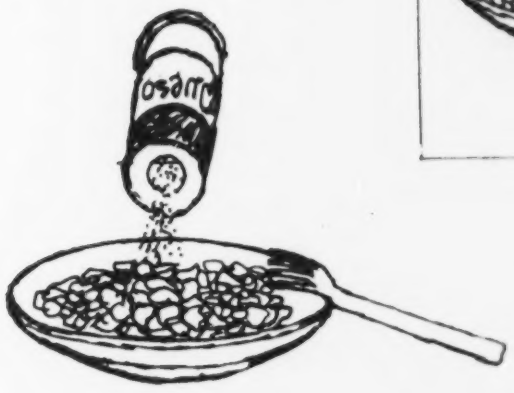
(Macarrones de Queso cont.)

Sigue estos pasos



Mezcla

Sirva



Riega el queso rallado por encima.

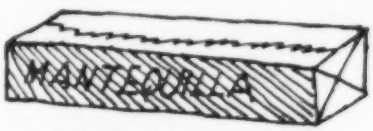
SURULLITOS DE HARINA DE MAIZ CON QUESO

Necesitas:

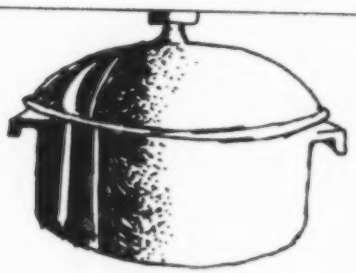
Harina de maíz

Sal

Sartén



Mantequilla



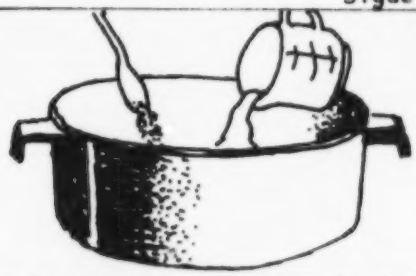
Olla

Agua

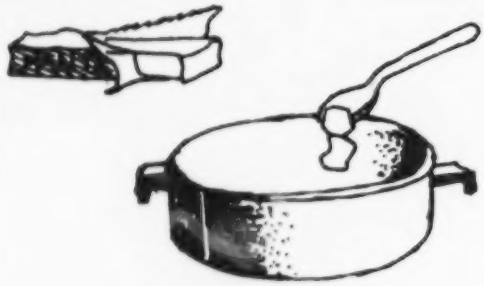
Tenedor de freir

(Surullitos de Harina de maíz con queso Continuación)

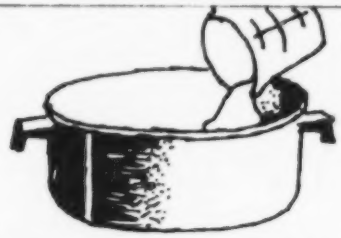
Sigue estos pasos



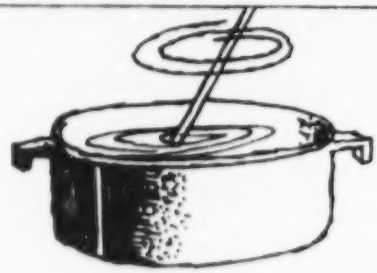
Calienta una y cuarta taza de agua con una cucharadita de sal



Añade 3 cucharaditas de mantequilla



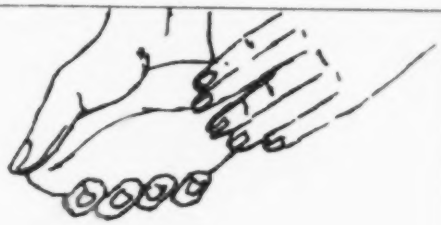
Añade una y cuarta taza de harina de maíz



Mezcla

Corta el queso en pedazos pequeños

Coloca una cucharadita de mezcla en la palma de la mano, coloque el queso en el centro



Forme los surullitos

Fríe a fuego moderado en un sartén, volteándolos con frecuencia

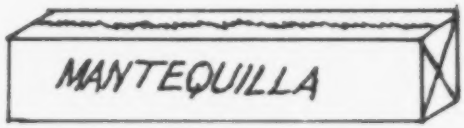
OTRAS RECETAS

POSTRES - DULCES

AZUCARADO DE CHOCOLATE

Necesitas:

Azúcar Pulverizada



Margarina

Cernidor

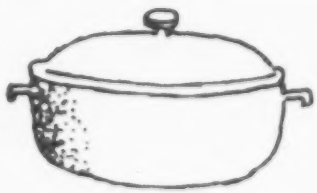
Cuchara de medir

cocoa sin azúcar

envase

cuchillo

leche



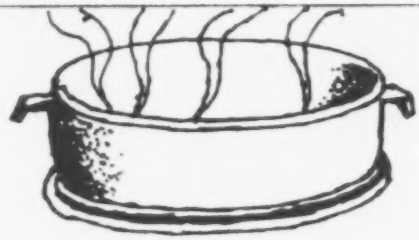
olla

taza

cuchara

(Azucarado de Chocolate continuación)

Sigue estos pasos

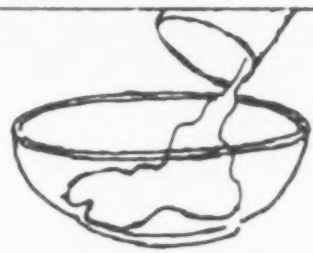


Corta un pedazo de margarina. Coloca en una olla. Coloca en la estufa a temperatura moderada hasta derretir.

Mide dos cucharadas de margarina. Vierte en un envase

Cierne el azúcar

Añade una cuarta taza de cocoa sin azúcar.



Añade el azúcar a la margarina derretida.

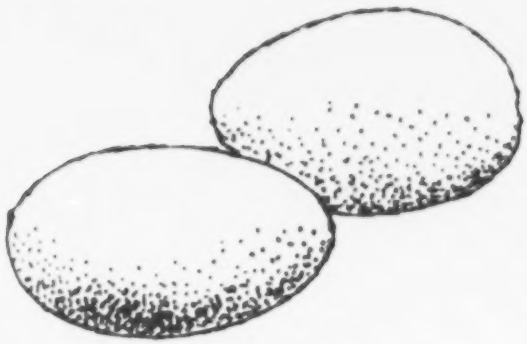
Añade dos cucharadas de leche.

Mezcla

Cubre un bizcocho con la mezcla

AZUCARADO DE VAINILLA

Necesitas:



Huevos

Vainilla

1 caja de azúcar pulverizada

Syrup (almíbar) sin color

(Azucarado de vainilla continuación)

Sigue estos pasos

Separa las claras de las yemas

Añade a las claras el azúcar poco a poco

Mezcla bien

Añade media taza de syrup

Añade dos cucharadas de vainilla

Bate hasta unir

Vierte sobre un bizcocho con esta mezcla

BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Necesitas:

Harina

Polvo de hornear

Aceite

4 Huevos

Sal

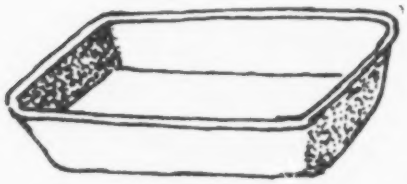
Chocolate líquido

Azúcar

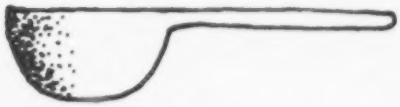
Manteca

(Bizcocho de Chocolate continuación)

Sigue estos pasos



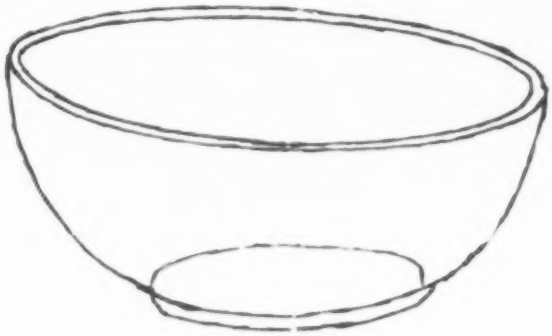
Molde para bizcocho



Cuchara de medir

Cuchara

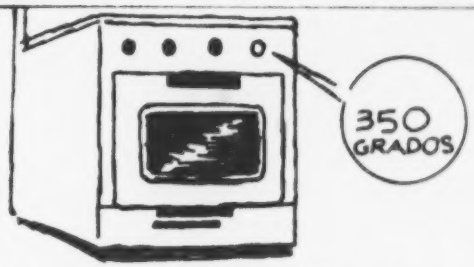
Taza



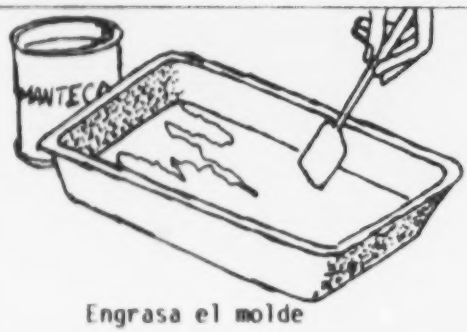
Envase

(Bizcocho de Chocolate continuación)

Sigue estos pasos



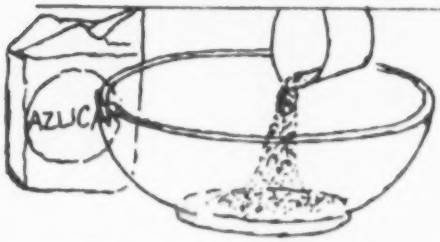
Enciende el horno a 350 grados



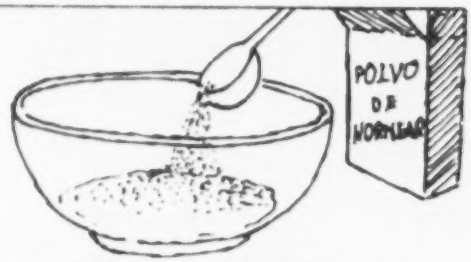
Engrasa el molde

En un envase y mezcla

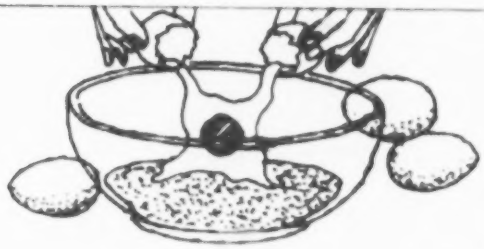
Media cucharadita de sal



Una y cuarta taza de azúcar



Echa dos cucharaditas de polvo de hornear



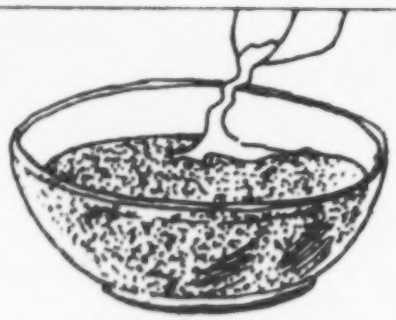
Cuatro (4) huevos

Dos tazas de harina

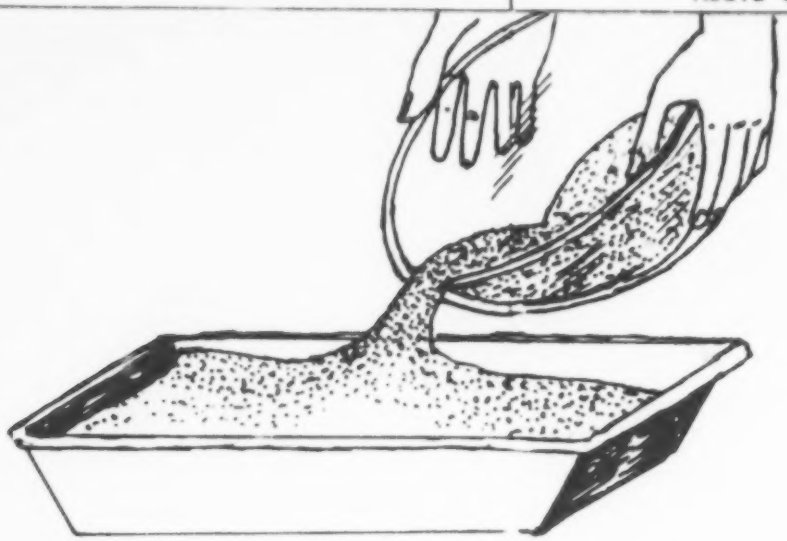
(Bizcocho de Chocolate continuación)

Sigue estos pasos

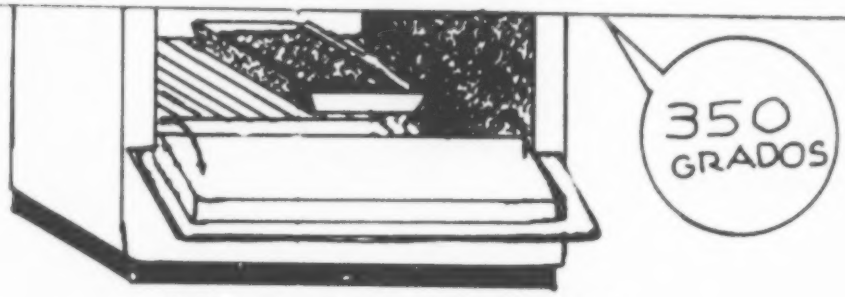
Dos cucharadas de chocolate líquido



Media taza de aceite



Vierte en el molde engrasado



Coloca en el horno por 350 grados

BIZCOCHO ENROLLADO

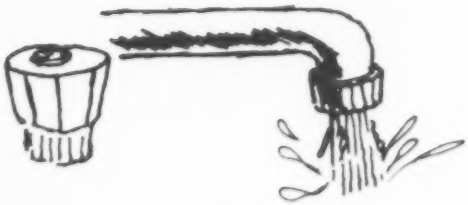
Necesitas:

Azúcar

Sal

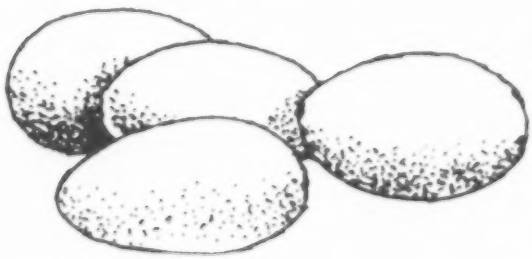
Harina Preparada

Jalea

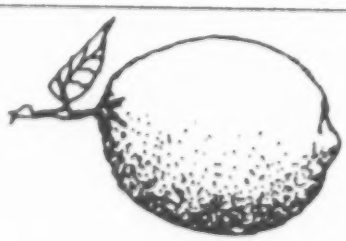


Agua

Espátula



Huevos

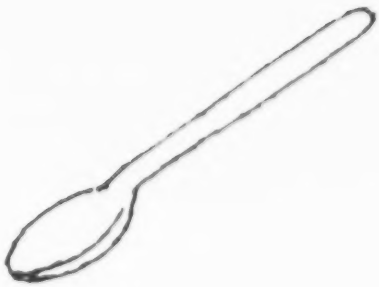


Limón

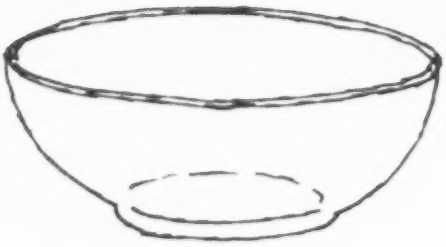
(Bizcocho Enrollado continuación)

Sigue estos pasos

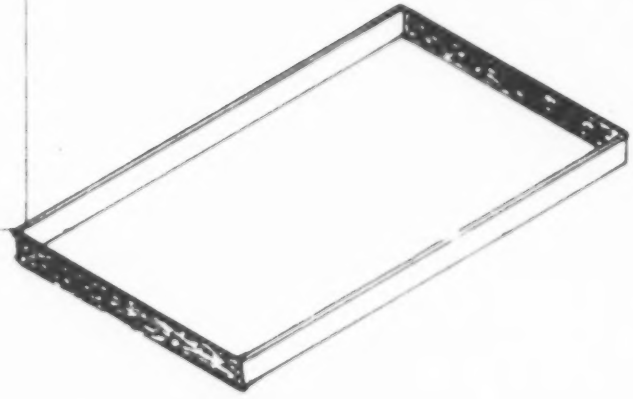
Envase pequeño



Cuchara



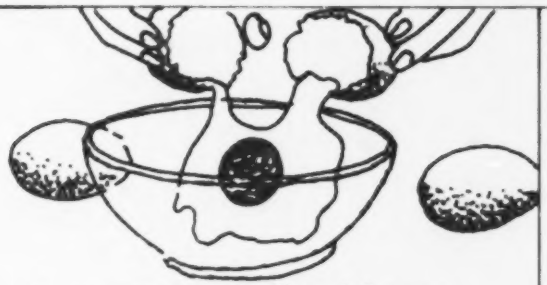
Envase grande



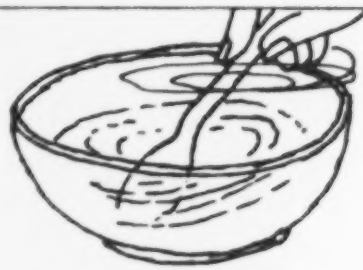
Molde para bizcocho enrollado

(Bizcocho Enrollado continuación)

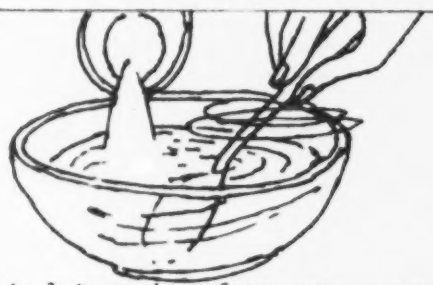
Sigue estos pasos



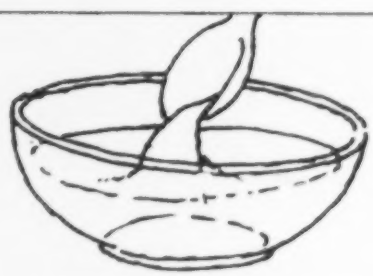
En un envase echa los 4 huevos



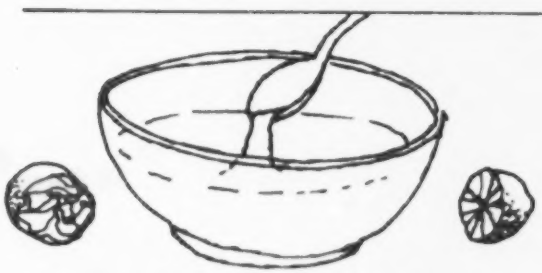
Bate los huevos



Añade 1 taza de azúcar poco a poco

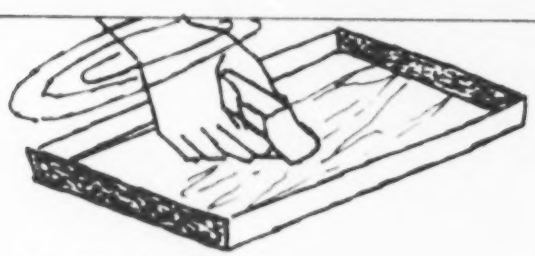


Añade 3 cucharadas de agua.

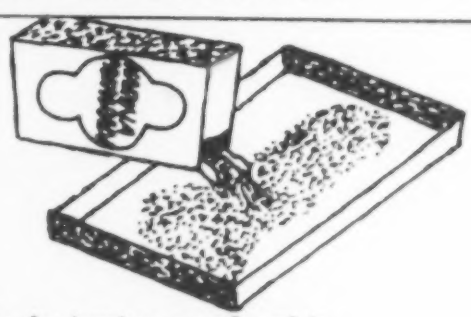


Añade una cucharada de limón

Añade una taza de harina y mezcle hacia una sola dirección



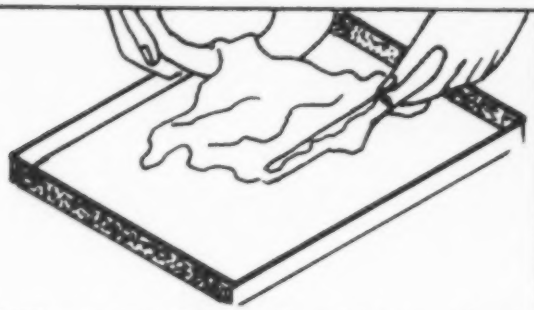
Engrasa el molde



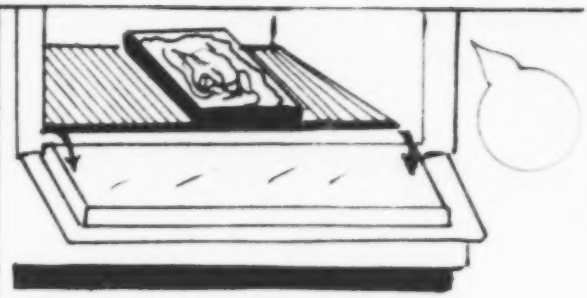
Riega la harina en el molde

(Bizcocho Enrollado continuación)

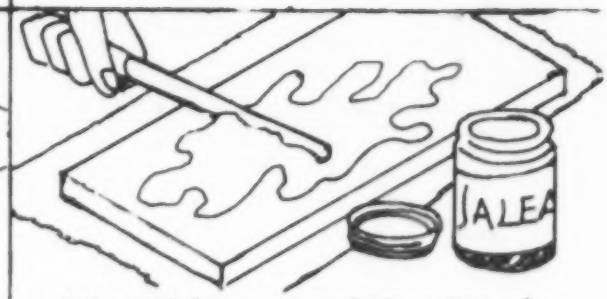
Sigue estos pasos



Vierte la mezcla en el molde y extiende con espátula



Vierte sobre una superficie un papel o toalla húmeda



Coloca jalea o mermelada sobre el bizcocho

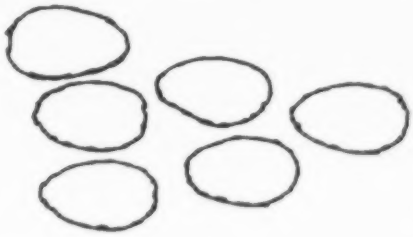
Enrolla usando el papel o toalla

BIZCOCHO SENCILLO

Necesitas:

Harina de trigo preparada

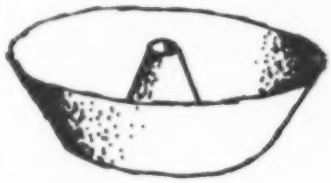
Leche



6 huevos

4 barras de mantequilla

Azúcar



Molde de bizcocho

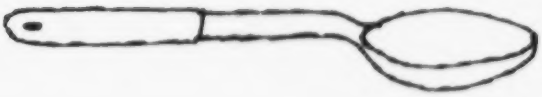
Vainilla

cuchara de medir

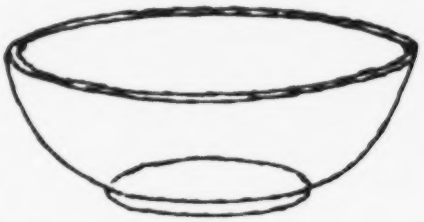
Separador de huevos

(Bizcocho Sencillo Continuación)

Sigue estos pasos



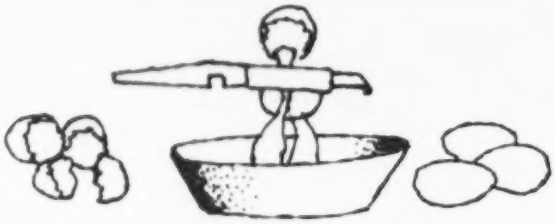
cuchara



envase

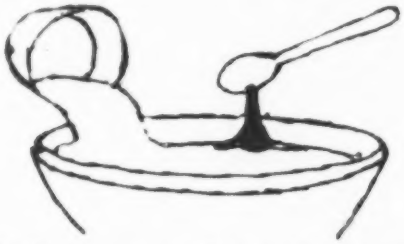
Ablanda 4 barras de mantequilla

Añade una y media ($1\frac{1}{2}$) taza de azúcar



Separa las yemas de las claras

Cierna la harina



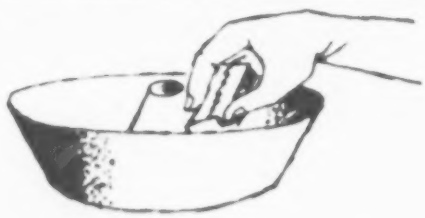
Añade las yemas a la mezcla y una cucharadita de vainilla

(Bizcocho sencillo continuación)

Añade a la mezcla 2½ taza de harina y media taza de leche poco a poco.

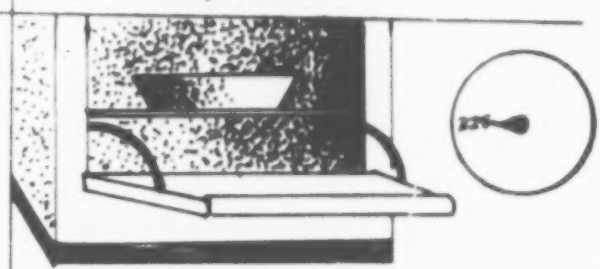
Baja las claras y añádala a la mezcla

Mezcla



Prepara un molde engrasado con mantequilla

Vierte en el molde



Hornear a 325 grados por una hora

GALLETAS DULCES

Necesitas:

2 huevos

Envase pequeño

Harina preparada

Aceite

Cuchara de medir

Vainilla

Envase grande

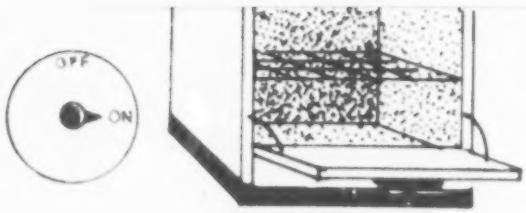
Azúcar

Taza de medir

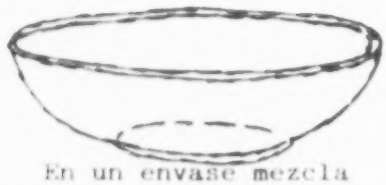
Molde para galletas

(Galletas Dulces continuación)

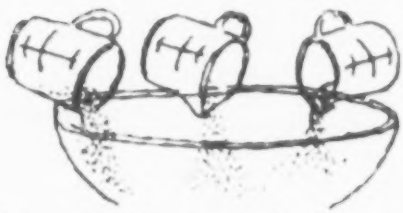
Sigue estos pasos



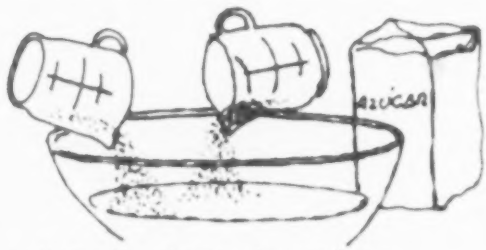
Enciende el horno



En un envase mezcla



Dos y media taza de harina preparada



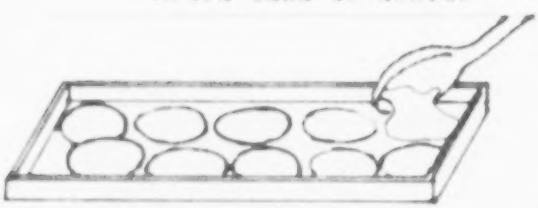
Una y media taza de azúcar

Vierte dos huevos en un envase

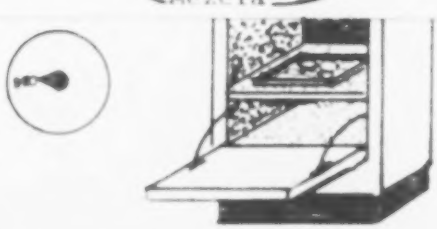
Una cucharadita de vainilla

Media taza de aceite

Mezcla



Coloca por cucharadas en un molde de galletas



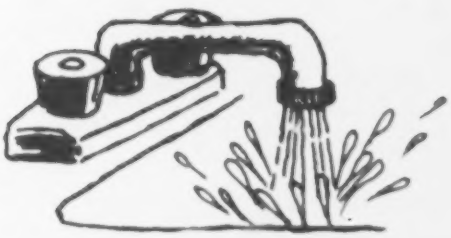
Hornea por ocho minutos a 350 grados

Gelatina de Fresa

Necesitas:

Gelatina de fresa

Azúcar



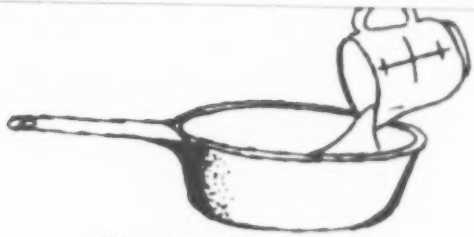
Agua

Taza de medir

Cacerola

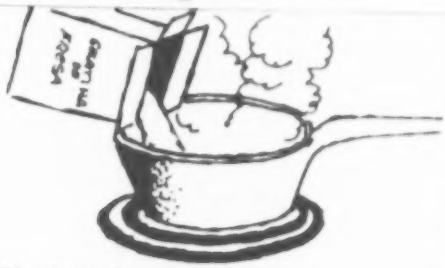
(Gelatina de Fresa continuación)

Sigue estos pasos

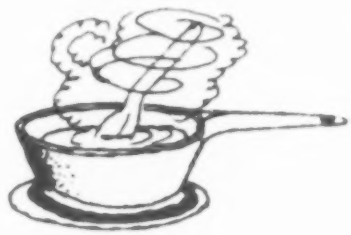


Vierte el agua

Calienta el agua

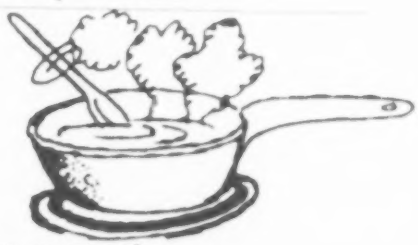


Vierte la gelatina



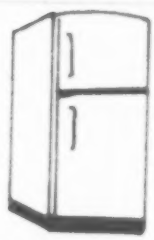
Mueve y mezcla

Añada 1 taza de agua y dos cucharadas de azúcar



Mueve y mezcla

Vierte en un envase



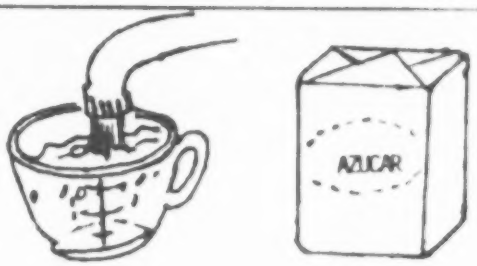
Coloca en la nevera por 3 horas

Sirve

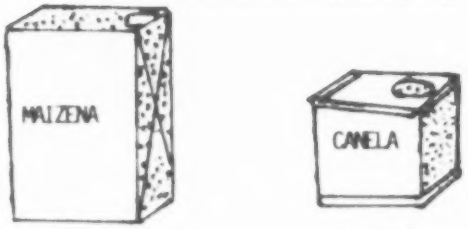
TEMBLEQUE

Necesitas:

Dos cocos medianos



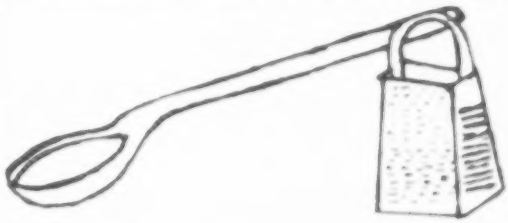
agua azúcar



maizena canela

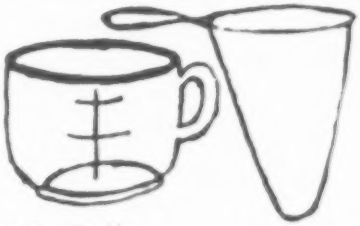
sal vainilla

Escudilla o envase grande y mediano



cuchara guallo

platos pequeños

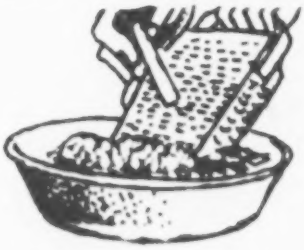


taza medir colador

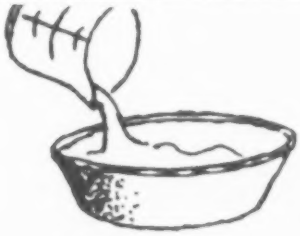
(Tembleque continuación)

Sigue estos pasos

Separa la pulpa del coco

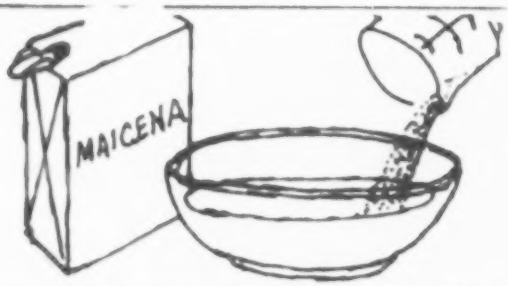


Gualla la pulpa



Echa agua poco a poco

Exprime hasta obtener 4 tazas de leche de coco



Echa media taza de maicena y mezcla

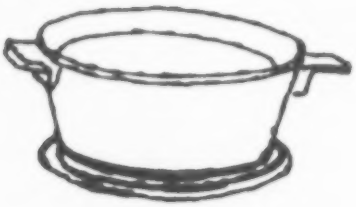
Echa una taza de azúcar

Echa una cucharada de vainilla

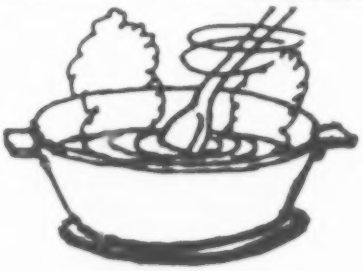
Vierte en una olla

(Tembleque continuación)

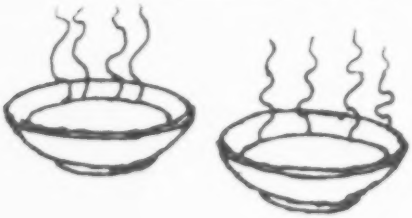
Sigue estos pasos



Coloca en la estufa a temperatura moderada



Mueve constantemente hasta cuajar



Sirve en platos pequeños

Deje enfriar

JUNTA EDITORA

LUCILA TORRES MARTÍNEZ
Secretaria Auxiliar

MIGUELINA VALDÉS PLAZA
Subdirectora

MARÍA A. PALACIOS
Supervisora General

MARÍA A. BALBUENA
Técnica de Currículo

JUAN DÍAZ
Ilustrador de Artes Gráficas

Se terminó de imprimir este libro
en el mes de marzo de 1990 en
los Talleres de Artes Gráficas del
Departamento de Instrucción Pública.
San Juan, Puerto Rico.

TAG DIP T139.90 – 2.000